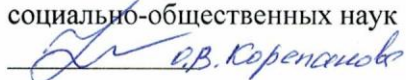



**БМУНИЦИРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
социально-общественных наук

Протокол № 1
от "23".08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от "30".08.2022



УТВЕРЖДЕНО
директор

Приказ № 60/07-ОД
от "30".08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

6-9 класс

Составители: учителя физической культуры

Глазов, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" N 273 от 29.12.2012 г. (с изменениями), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 года N 1897, с изменениями, утвержденными приказом № 1644 от 29.12.2014 г., с изменениями, утвержденными приказом № 1577 от 31.12.2015 г., Фундаментальным ядром содержания общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования (новая редакция), Учебным планом МБОУ «СОШ № 4», Локальным актом «О рабочей программе учебного предмета, курса, реализуемого на уровнях начального общего и основного общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ «СОШ № 4» № 02-07 от 22.01.2016 г.

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Москва: Просвещение, 2015г.), комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2013 г.

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

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

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

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

Цель обучения предмету «Физическая культура – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариантное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекций телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной.

Воспитательный потенциал урока предполагает следующее

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию

позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты изучения курса

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; освоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения своих целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных программ;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять понятия, создавать обобщения, строить логические рассуждения, умозаключения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний и физической совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений выбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- расширение организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности. Состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств.

Реализация национально-регионального компонента.

В соответствии с учебным планом школы, на реализацию национально-регионального компонента отводится 10 часов, что отражено в тематическом планировании.

Знания о физической культуре.

Выпускник 5 класса 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, развитие основных физических качеств.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол).

Знания о физической культуре

Выпускник 6 класса 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.*

Знания о физической культуре

Выпускник 7 класса научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* 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 учётом 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;

* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- * 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);
- * 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 прыжках;
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Знания о физической культуре

Выпускник 8 класса научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

** 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 учётом 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;*

** взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

** вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

** проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

** 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);
- * 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 прыжках (в высоту и длину);
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Знания о физической культуре

- Выпускник 9 класса 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;
- определять 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;
- рационально планировать занятия с физическими упражнениями в режиме 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.

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.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Выпускник научится:
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

- Выпускник научится:
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем

физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Лапта. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование.

5 класс

№	Тема раздела, урока	Минимум содержания	Кол-во часов
Основы знаний			

1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника безопасности.	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда: первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
2	Спринтерский бег. Техника безопасности.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон: повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	1
3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон: повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	1
4	Высокий старт. Финальное усилие.	Эстафеты: Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
5	Высокий старт. Финальное усилие.	Эстафеты: Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
6	Развитие скоростных способностей.	Развитие скоростной выносливости: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
7	Развитие скоростных способностей.	Развитие скоростной выносливости: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей:	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра «Футбол».	1

9	Метание мяча.	Метание мяча на дальность с разбег: метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
10	Метание мяча.	Метание мяча на дальность с разбег: метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
11	Прыжки.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см)	1
12	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	1
Спортивные игры: баскетбол.			
13	Прием и передача мяча. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча: инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
14	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение	1

		в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	
18	Бросок мяча.	Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану».	1
19	Бросок мяча.	Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану».	1
20	Бросок мяча.	Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану».	1
21	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	1
22	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	1
23	Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействие двух игроков: ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
24	Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействие двух игроков: ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1

Основы знаний			
25	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Техника безопасности.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1
Гимнастика с элементами акробатики Организирующие команды и приемы			
26	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений: перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
27	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в 2: строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	1
28	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в 2: строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	1
Акробатические упражнения			
29	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
30	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
31	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Прием акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1
Снарядная гимнастика			

34	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Техника безопасности.	Преодоление препятствий разной сложности.	1
35	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Преодоление препятствий разной сложности.	1
Прикладная гимнастика			
36	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку. Техника безопасности	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Лазание, перелезание, ползание.	1
Спортивные игры: волейбол.			
37	Стойка волейболиста. Техника безопасности	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	1
38	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху: как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	1
39	Техника приема и передачи мяча сверху	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху: как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
40	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
41	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
42	Техники набрасывания мяча над собой.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1

43	Прием и передача мяча, прямая нижняя подача.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
Спортивные игры «Гандбол»			
44	Гандбол. Тест на гибкость. Техника безопасности	Спортивные игры: гандбол. Правила техники безопасности на уроках гандбола. Техника передвижений, остановок и стоек. Ловля и передача мяча в парах. Тест – наклон вперед из положения стоя.	1
45	Ловля и передача мяча.	Спортивные игры: гандбол. Техника ловля и передачи мяча, ведение мяча. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
46	Бросок мяча.	Спортивные игры: гандбол. Техника броска мяча.	1
47	Передача и ловля мяча.	Спортивные игры: гандбол. Техника передачи и ловли мяча.	1
48	Ведение мяча.	Спортивные игры: гандбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
Лыжные гонки			
49	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника безопасности	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника, лыжная подготовка.	1
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
51	Одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку: бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1
52	Одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный.	Техника одновременного двухшажного хода, бесшажный одновременный ход на оценку Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1
53	Бесшажный одновременный ход	Техника бесшажного одновременного хода.	1
54	Бесшажный одновременный ход .	Техника бесшажного одновременного хода	1
55	Преодоление препятствий произвольным способом: Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	Техника преодоления препятствий, подъем елочкой, техника спусков.	1
56	Преодоление препятствий произвольным	Техника преодоления препятствий, подъем елочкой, техника	1

	способом: Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	спусков.	
57	Прохождение дистанции до 3 км:	Развитие выносливости.	1
58	Прохождение дистанции до 3 км:	Развитие выносливости.	1
59	Лыжные гонки на 1 км: подъем елочкой на склоне 45°. Торможение плугом при спусках.	Развитие быстроты реакции, техника торможения плугом при спусках.	1
60	Лыжные гонки на 1 км: подъем елочкой на склоне 45°. Торможение плугом при спусках.	Развитие быстроты реакции, техника торможения плугом при спусках.	1
61	Подвижные игры на лыжах:	Разучивание подвижных игр на лыжах. Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
62	Подвижные игры на лыжах: торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Разучивание подвижных игр на лыжах. Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
63	Лыжные эстафеты.	Встречная эстафета без палок. Совершенствование лыжных ходов.	1
64	Лыжные эстафеты.	Встречная эстафета без палок. Совершенствование лыжных ходов.	1
65	Круговая эстафета до 150 м.	Совершенствование лыжных ходов.	1
66	Круговая эстафета до 150 м	Совершенствование лыжных ходов.	1
67	Преодоление препятствий произвольным способом: техника лыжных ходов.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
68	Прохождение дистанции до 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
69	Лыжные гонки на 1 км.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
70	Подвижные игры на лыжах: как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
71	Встречная эстафета без палок.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
72	Круговая эстафета до 150 м с лыжными	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски,	1

	палками: эстафета, техника лыжного хода.	повороты, торможения.	
Спортивные игры: волейбол.			
73	Стойка волейболиста. Техника безопасности	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	1
74	Стойка волейболиста, набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
75	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
76	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
77	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху, снизу.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Национально- региональный компонент: лапта			
78	Техника безопасности на уроках по лапте. Правила игры. Техника безопасности	Совершенствование приема и передачи мяча.	1
79	Прием и передача мяча в парах.	КУ – техника приема и передачи малого мяча в парах.	1
80	Прием и передача мяча в парах. Удар снизу Пресс.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование удара снизу. Подъем корпуса из положения лежа.	1
81	Прием и передача мяча в парах. Удар снизу. Пресс.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование удара снизу. Подъем корпуса из положения лежа.	1
82	КУ - подъем корпуса из положения лежа.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий игрока. Учебная игра.	1
83	Технические и тактические действия.	Совершенствование технических действий игрока. Учебная игра.	1
84	Лапта.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ игрока. Учебная игра.	1
85	Правила русской лапты. Метание малого мяча по движущейся мишени.	Строевая подготовка. Беговые упражнения. Русская лапта: как правильно выполнять технические действия по разделу легкой	1

		атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки.	
86	Лапта.	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Русская лапта: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра.	1
87	Русская лапта.	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	1
Спортивные игры: мини-футбол			
88	Мини футбол. Техника безопасности	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча. Мини-футбол: как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Удар по стоящему и катящемуся мячу, передача на месте, удар по воротам.	1
89	Стартовый разгон. Мини-футбол.	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
90	Старт с опорой на одну руку. Прыжки на скакалке. Мини-футбол.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
91	Бег на короткую дистанцию. Прыжки в длину с разбега. Мини-футбол.	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега: Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	1
Легкая атлетика.			
92	Прыжки в длину с разбега. Техника безопасности	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
93	Метание мяча.	Совершенствование техники метания мяча на дальность: метание мяча на дальность с разбега.	1
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
95	Метание мяча. Выносливость.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
96	Эстафеты. Выносливость.	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Эстафеты. Кросс.	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
98	Метание мяча. Выносливость.	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
99	Эстафеты. Кросс.	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

100	Эстафеты	Встречная эстафета с палочкой. Сухое плавание.	1
101	Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Сухое плавание.	1
102	Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Сухое плавание.	1

6 класс

Тематическое планирование

№	Тема раздела, урока	Минимум содержания	Кол-во
Основы знаний			
1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
2	Спринтерский бег. Техника безопасности	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон: повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). Высокий старт от 15 до 30 м.	1
3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон: повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). Высокий старт от 15 до 30 м.	1
4	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1

5	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты:	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
6	Развитие скоростных способностей.	Развитие скоростной выносливости: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	1
7	Развитие скоростных способностей.	Развитие скоростной выносливости: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег в равномерном темпе до 15 мин с препятствиями. Бег на 1200 м. Учебная игра в футбол.	1
9	Метание мяча на дальность с разбег.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
10	Метание мяча на дальность с разбег.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
11	Прыжки.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см)	1
12	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	1
Спортивные игры: баскетбол.			
13	Прием и передача мяча. Ведение мяча. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и	1

		передача мяча. Ведение мяча: инструктаж по баскетболу Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
14	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча: инструктаж по баскетболу Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
15	Стойка игрока.	Стойки и передвижения, повороты, остановки: специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
16	Стойка игрока.	Стойки и передвижения, повороты, остановки: специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
17	Стойка игрока.	Стойки и передвижения, повороты, остановки: специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
18	Бросок мяча.	Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану».	1
19	Бросок мяча.	Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану».	1
20	Бросок мяча.	Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану».	1
21	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	1

22	Вырывание и выбивание мяча.	сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	1
23	Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействие двух игроков: ведения мяча. Сочетание приемов ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
24	Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействие двух игроков: ведения мяча. Сочетание приемов ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
Основы знаний			
25	История гимнастики. Основная гимнастика Спортивная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Техника безопасности.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	1
Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приемы			
26	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений перестроение из колонны по одному в колонны по четыре с делением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
27	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в 2: строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	1
28	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в 2: строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах	1

Акробатические упражнения			
29	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
30	Акробатическая комбинация.	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
31	Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Акробатическая комбинация.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1
Снарядная гимнастика			
34	Упражнения на гимнастическом бревне. Техника безопасности.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1
35	Лазание по канату.	Совершенствование лазаний по канату в 2 и 3 приема.	1
Опорный прыжок			
36	Прыжок ноги врозь. Техника безопасности.	Гимнастические упражнения и комбинации на горку из матов (опорные прыжки).	1
Спортивные игры: волейбол.			
37	Стойка волейболиста. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста: Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	1
38	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху: как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику	1

		набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	
39	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой техника приема и передачи мяча сверху: как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
40	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху. Отжимания.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
41	Набрасывание мяча над собой, прием и передачи мяча сверху. Отжимания.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
42	Набрасывания мяча над собой, прием и передачи мяча сверху, снизу.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Спортивные игры: гандбол.			
43	Ведение мяча в движении. Техника безопасности.	Спортивные игры: гандбол. Техника ведения мяча в движении.	1
44	Броски мяча по воротам.	Спортивные игры: гандбол. Разучить гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанции.	1
45	Броски и передачи.	Спортивные игры: гандбол. Броски, передачи, передвижения для подготовки к игре, провести спортивную игру «Гандбол».	1
46	Броски мяча по воротам.	Спортивные игры: гандбол. Броски мяча в ворота с сопротивлением, провести спортивную игру «Гандбол».	1
47	Броски мяча по воротам.	Спортивные игры: гандбол. Броски мяча в ворота с сопротивлением, провести спортивную игру «Гандбол».	1
48	Полоса препятствий.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжные гонки			
49	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника безопасности.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника: лыжная подготовка.	1
50	Попеременный и одновременный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1

	двухшажныйход.		
51	Одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку: бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1
52	Одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку: бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	Техника бесшажного одновременного хода .	1
54	Одновременный бесшажный ход.	Техника бесшажного одновременного хода	1
55	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
56	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
57	Прохождение дистанции до 3 км.	Развитие выносливости.	1
58	Прохождение дистанции до 3 км.	Развитие выносливости.	1
59	Лыжные гонки на 1 км: подъем елочкой на склоне 45°. Торможение плугом при спусках.	Развитие быстроты. Техника торможения плугом при спусках.	1
60	Лыжные гонки на 1 км: подъем елочкой на склоне 45°. Торможение плугом при спусках.	Развитие быстроты. Техника торможения плугом при спусках.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
62	Подвижные игры на лыжах.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
63	Встречная эстафета без палок.	Развитие быстроты.	1
64	Встречная эстафета без палок.	Развитие быстроты.	1
65	Круговая эстафета до 150 м.	Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
66	Круговая эстафета до 150 м.	Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
67	Преодоление препятствий произвольным	Техника лыжных ходов.	1

	способом.		
68	Прохождение дистанции до 3 км.	Техника лыжных ходов.	1
69	Лыжные гонки на 1 км.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
70	Подвижные игры на лыжах.	как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
71	Встречная эстафета без палок.	Совершенствование лыжных ходов.	1
72	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	Эстафета, техника лыжного хода.	1
Спортивные игры: волейбол.			
73	Стойка волейболиста. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	1
74	Набрасывание мяча над собой. Прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
75	Набрасывание мяча над собой. Прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
76	Набрасывание мяча над собой. Прием и передачи мяча сверху.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
77	Набрасывание мяча над собой. Прием и передачи мяча сверху.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Национально- региональный компонент: лапта			
78	Русская лапта. Техника безопасности.	Знакомство с правилами русской лапты. Метание малого мяча по движущейся мишени. ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Русская лапта: как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки.	1
79	Прием и передачи мяча в парах. Подачи.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
80	Прием и передачи мяча в парах. Подачи.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование удара снизу. Подъем корпуса из положения лежа.	1

81	Прием и передачи мяча в парах. Подачи.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах Совершенствование удара снизу. Подъем корпуса из положения лежа.	1
82	Технические действия игрока в лапту.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий игрока. Учебная игра.	1
83	Лапта.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий игрока. Учебная игра	1
84	Лапта.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ игрока в лапту Учебная игра.	1
85	Удар снизу.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника удара снизу.	1
86	Русская лапта.	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Русская лапта: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра.	1
87	Русская лапта.	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	1
Спортивные игры: мини-футбол			
88	Удар по стоящему и катящемуся мячу, передача на месте, удар по воротам. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча. Мини-футбол: как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.	1
89	Ведение мяча.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Мини-футбол: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
Легкая атлетика			
90	Старт на одну руку. Техника безопасности.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
91	Прыжок в длину с разбега.	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега: Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	1
92	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	1

		Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	
93	Прыжок в длину с разбега.	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
94	Метание мяча.	Совершенствование техники метания мяча на дальность: метание мяча на дальность с разбега.	1
95	Метание мяча.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
96	Метание мяча.	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
97	Эстафеты.	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
98	Эстафеты.	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
99	Кросс, эстафеты.	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
100	Эстафеты.	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. Плавание.	1
101	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Плавание.	1
102	Длительный бег.	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Плавание. Подведение итогов.	1

7 класс

Тематическое планирование

№	Тема урока	Минимум содержания	Кол-во часов
Основы знаний			
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
2	Спринтерский бег. Техника безопасности	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1
3	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон: повторение ранее пройденных створеовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м. Старты	1

		из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). Челночный бег 3x10.	
4	Высокий старт.	Финальное усилие. Эстафеты: Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 метров и 300 м.	1
5	Высокий старт.	Финальное усилие. Эстафеты: Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
6	Эстафеты.	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	1
7	Бег на результат, на средние дистанции.	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 300 м.	1
8	Тестирование бега на 1000м	Развитие скоростно-силовых способностей: ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег в равномерном темпе до 15 мин с препятствиями. Бег на 1000 м. Учебная игра.	1
9	Техника метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбег: метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
10	Тестирование метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбег: метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
11	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	Прыжки в длину с разбега «прогнувшись». Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -	1

		40 см).	
12	Тестирование прыжка в длину с разбега и с места.	Прыжок в длину с места: специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	1
Спортивные игры: баскетбол.			
13	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча: инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
14	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Приемы передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
15	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	Стойки и передвижения, повороты, остановки: специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1
16	Броски мяча в баскетбольную корзину	Стойки и передвижения, повороты, остановки: специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
17	Броски мяча в баскетбольную корзину	Стойки и передвижения, повороты, остановки: специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
18	Тактические действия в баскетболе.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра	1

		«Мяч капитану».	
19	Баскетбол. Игра по правилам.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра.	1
20	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения: специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра.	1
21	Баскетбол. Игра по правилам.	Вырывание и выбивание мяча: сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	1
22	Баскетбол. Игра по правилам.	Вырывание и выбивание мяча: сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	1
23	Баскетбол. Игра по правилам.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков: ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
24	Баскетбол. Игра по правилам.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков: ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
Основы знаний			
25	Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушения осанки. Техника безопасности	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1
Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приемы			
26	Основы знаний по гимнастике и акробатике.	Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических	1

	Техника безопасности.	упражнений. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	
27	Строевые упражнения. Прыжки с высоты, акробатические комбинации.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
28	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в 2: строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	1
Акробатические упражнения			
29	Комбинации из акробатических упражнений: «мост» из положения стоя. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей.	1
30	Акробатические комбинации.	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений: перекат назад в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев, 2 кувырка вперед слитно, встать.	1
31	Акробатические комбинации.	Кувырок вперед. Переворот назад через голову в упор присев. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Акробатические комбинации.	«мост» из положения стоя. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Акробатические комбинации.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов: перекач назад в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев, 2 кувырка вперед слитно, встать	1
Снарядная гимнастика			
34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника безопасности.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне). Развитие гибкости.	1

35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне). Развитие гибкости.	1
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне). Развитие гибкости.	1
37	Канат.	Техника лазания по канату.	1
38	Канат.	Техника лазания по канату в 3 приема.	1
39	Канат.	Техника лазания по канату в 2 приема.	1
40	Канат.	Тестирование лазания по канату в 2 и 3 приема, без помощи ног.	1
Прикладная гимнастика.			
41	Ритмическая гимнастика и ОФП. Техника безопасности.	ОРУ под музыку, повторить упражнения ритмической гимнастики, провести круговую тренировку.	1
42	Прыжки на скакалке.	Повторить технику прыжков на скакалке.	1
43	Тестирование прыжков на скакалке.	Провести тестирование прыжков на скакалке.	1
Спортивные игры: гандбол			
44	Спортивная игра «Гандбол».	ТС и ТБ по разделу гандбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Спортивная игра «Гандбол».	1
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе.	Повторить разминку с мячом в паре. Выполнить гандбольные упражнения: броски, передачи и передвижения, провести игру.	1
46	Броски мяча по воротам в прыжке.	Разминка в паре с мячом. Повторить упражнения в паре с мячом, технику бросков мяча по воротам в прыжке, провести игру.	1
47	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря	Техника броска мяча по воротам в прыжке, разучить технику игры вратаря, игра.	1
48	Спортивная игра «Гандбол».	Повторить технику игры вратаря, совершенствовать технику игры вратаря в воротах, игра.	1
Лыжные гонки			
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Температурный режим, одежда, обувь лыжника: лыжная подготовка.	1
50	Одновременный бесшажный ход.	Повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	1

51	Попеременный двухшажный ход.	Техника попеременного двухшажного хода на оценку: бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Развитие выносливости.	1
52	Чередование различных лыжных ходов.	Совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов, повторить технику чередования различных лыжных ходов.	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	Техника чередования различных лыжных ходов, техника поворотов переступанием и прыжком, познакомится с техникой передвиженияодновременным одношажным коньковым ходом, пройти дистанцию не менее 1 км, провести эстафету с передачей лыжных палок.	1
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	Разучить различные варианты преодоления естественных препятствий на лыжах, повторить технику подъемов на склон и спусков со склона.	1
55	Торможение и поворот «упором».	Преодоление препятствий произвольным способом: Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
56	Преодоление небольших трамплинов.	Преодоление препятствий произвольным способом: Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона. Прохождение дистанции до 2 км:	Совершенствовать технику подъема на склон и спуска со склона, технику преодоления небольших трамплинов.	1
58	Прохождение дистанции 3 км:	Пройти дистанцию 3 км. Провести встречную эстафету.	1
59	Лыжные гонки на 1 км.	подъем елочкой на склоне 45°. Торможение плугом при спусках.	1
60	Лыжные гонки на 1 км.	подъем елочкой на склоне 45°. Торможение плугом при спусках.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
62	Подвижные игры на лыжах.	торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1
63	Встречная эстафета без палок.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
64	Встречная эстафета без палок.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
65	Круговая эстафета до 150 м.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
66	Круговая эстафета до 150 м.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
67	Преодоление препятствий произвольным способом	Техника лыжных ходов.	1
68	Прохождение дистанции до 3 км.	Пройти дистанцию 3 км.	1

69	Лыжные гонки на 1 км.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
70	Подвижные игры на лыжах.	как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
71	Встречная эстафета без палок.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
72	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	эстафета, техника лыжного хода.	1
Спортивные игры: волейбол.			
73	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	1
74	Передача мяча двумя руками в прыжке.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
75	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
76	Прием мяча снизу, нижние подачи.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
77	Прямой нападающий удар.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Национально- региональный компонент: лапта			
78	Подачи и удары. Техника безопасности.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Техника удара сверху.	1
79	Подачи и удары.	КУ – техника ловли и передачи мяча в парах. Совершенствование удара сверху.	1
80	Игровые ситуации.	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. Совершенствование удара сверху. Подъем корпуса из положения лежа.	1
81	Тактические действия.	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. Совершенствование удара сверху. Подъем корпуса из положения лежа.	1
82	Игра по правилам.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий игрока. Учебная игра.	1

83	Игра по правилам.	Совершенствование технических действий игрока. Учебная игра.	1
84	Игра по правилам.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ лапты. Учебная игра.	1
85	Русская лапта.	Метание малого мяча по движущейся мишени. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки.	1
86	Русская лапта	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра.	1
87	Русская лапта.	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	1
Легкая атлетика. Спортивные игры: мини-футбол			
88	Техника прыжка в длину с места на результат. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Мини-футбол: техника ведения мяча ногами.	1
89	Тестирование подтягиваний.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Мини-футбол: техника передач мяча ногами.	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1
91	Бег на короткую дистанцию.	Бег 30 м. на результат и челночный бег 3x10. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Жонглирование мячом ногами.	1
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Спортивная игра «мини-футбол».	1
93	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	метание мяча на дальность с разбега.	1
94	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
95	Техника метания мяча.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
96	Бег 1500 м.	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Техника подготовки кросса.	1

98	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
99	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Тестирование бега на средние дистанции.	1
100	Встречная эстафета с палочкой.	Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, пройти легкоатлетическую полосу препятствий. Сухое плавание.	1
101	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Плавание.	1
102	Кросс.	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Плавание. Подведение итогов.	1

8 класс

Тематическое планирование

№	Тема раздела, урока	Минимум содержания	Кол-во часов
Основы знаний			
1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Техника безопасности.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
2	Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный бег. Техника безопасности.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	1
3	Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	1

4	Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
5	Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3x50). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
6	Бег (60 м) на результат.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Олимпийские игры. Символика	1
7	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
8	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	1
9	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
10	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
11	Бег на средние и длинные дистанции.	Основы туристической подготовки. Бег(1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. «Стой» (удмурт. игра) Бег на средние и длинные дистанции. Бег(1000 м). Бег по дистанции. Подвижные	1

		игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. «Стой» (удмурт.игра)	
Спортивные игры: баскетбол			
12	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	1
13	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	1
14	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	1
15	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	1
16	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Стойки	1

	баскетболе.	ипередвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
Национально- региональный компонент: лапта			
17	Технические приемы и тактические действия в лапте. Техника безопасности.	Передачи мяча, броски, действия нападающего против нескольких защитников. Игра в лапту. Развитие координационных качеств.	1
18	Технические приемы и тактические действия в лапте.	Передачи мяча, Игра в лапту. Развитие координационных качеств.	1
19	Технические приемы и тактические действия в лапте.	Передачи мяча, броски Игра в лапту. Развитие координационных качеств.	1
20	Технические приемы и тактические действия в лапте.	Передачи мяча, броски Игра. Развитие координационных качеств.	1
21	Элементы техники национальных видов спорта.	Правила русской лапты. Метание малого мяча по движущейся мишени. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Технические приемы и тактические действия. Стойки и передвижения игрока. Передача и ловля теннисного мяча. Техника удара битой по теннисному мячу. Игра по упрощенным правилам. ТБ.	1
22	Элементы техники национальных видов спорта.	Технические приемы и тактические действия. Стойки и передвижения игрока. Передача и ловля теннисного мяча. Техника удара битой по теннисному мячу. Игра по упрощенным правилам. Правила лапты. Физическая культура и ее значения в формировании здорового образа жизни. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
23	Элементы техники национальных видов спорта.	Технические приемы и тактические действия. Действия	1

		нападающих игроков в лапте.	
24	Элементы техники национальных видов спорта.	Технические приемы и тактические действия. Действия игроков защиты. Двусторонняя игра в лапту.	1
25	Элементы техники национальных видов спорта.	Технические приемы и тактические действия. Стойки и передвижения игрока. Передача и ловля теннисного мяча. Техника удара битой по теннисному мячу. Игра по упрощенным правилам.	1
26	Элементы техники национальных видов спорта.	Технические приемы и тактические действия. Стойки и передвижения игрока. Передача и ловля теннисного мяча. Техника удара битой по теннисному мячу. Игра по упрощенным правилам.	1
Основы знаний			
27	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Техника безопасности.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
Гимнастика с элементами акробатики.			
28	ТБ на занятиях гимнастикой. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1

		Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. ТБ. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	
29	Длинный кувырок с разбега.	Повторить разминку на гимнастических матах, разучить технику кувырка вперед с разбега, повторить технику выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырок вперед и назад, повторить перестроение в две и три шеренги, провести гимнастическую эстафету.	1
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	Разминка на гимнастических матах, разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, повторить технику длинного кувырка вперед с разбега, совершенствовать технику выполнения акробатических элементов.	1
31	Акробатические комбинации.	Повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления акробатических комбинаций, технику лазанья по канату. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
32	Стойка на голове и руках.	Разучить технику стойки на голове и руках, технику выполнения «моста»	1
Акробатика			
33	Акробатические комбинации. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
34	Акробатические комбинации.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в три	1

		приема. Развитие координационных способностей.	
35	Акробатические комбинации.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
36	Акробатические комбинации.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
37	Акробатические комбинации.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Выполнение комбинации из разученных приемов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
38	Акробатические комбинации.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Выполнение комбинации из разученных приемов. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей	1
Прикладная гимнастика.			
39	Канат. Техника безопасности.	Техника лазанья по канату.	1
40	Канат.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Роняя полено» (удмурт.игра). техника лазания по канату в 3 приема.	1
41	Канат.	Техника лазания по канату в 2,3 приема без помощи ног. Тестирование лазания по канату любым из изученных способов.	1
Спортивная игра «Гандбол».			

42	Спортивная игра «Гандбол». Техника безопасности	Повторить правила игры, провести гандбольные упражнения и броски по воротам с дальних дистанций.	1
43	Броски и передачи в гандболе.	Совершенствовать технику бросков и передач в гандболе.	1
44	Спортивная игра «Гандбол».	Совершенствовать технику гандбольных бросков мяча, познакомиться с техникой игры вратаря.	1
Спортивные игры: баскетбол			
45	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди двумя руками в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	1
46	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди двумя руками в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	1
47	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	1
Лыжная подготовка			
48	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Повороты на месте. Попеременный	1

		двухшажный ход. Требования к одежде, обуви во время занятий. Развитие выносливости.	
49	Одновременно бесшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Повороты на месте. Повторить технику попеременного двухшажного хода одновременного бесшажного хода. Температурный режим. Развитие выносливости.	1
50	Чередование различных лыжных ходов.	Повторить технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода и его скоростного варианта. Развитие выносливости	1
51	Чередование различных лыжных ходов.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях. Развитие выносливости.	1
52	Коньковый ход на лыжах.	Разучить технику конькового хода, повторить технику чередования лыжных ходов, пройти дистанцию 2 км на лыжах.	1
53	Коньковый ход на лыжах.	Повторить технику конькового хода, совершенствовать технику чередования лыжных ходов, пройти дистанцию 2 км на лыжах.	1
54	Подъёмы на склон и спуски со склона.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
55	Подъёмы на склон и спуски со склона.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
56	Торможение боковым соскальзыванием.	Повторить технику подъёмов на склон и спуска со склона, разучить технику торможения боковым соскальзыванием.	1

57	Торможение боковым соскальзыванием.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъем «елочкой». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
58	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
59	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
60	Прохождение дистанции на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км	1
61	Прохождение дистанции на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км	1
62	Прохождение дистанции на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км	1

63	Передвижения на лыжах любым изученным способом.	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
64	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Развитие выносливости	1
Спортивные игры: волейбол			
65	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Технические и тактические действия в волейболе. Стойки и передвижения игрока.	1
66	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
67	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя и боковая подачи.	Технические и тактические действия в волейболе. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
68	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
69	Прямой нападающий удар.	Технические и тактические действия в волейболе. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
70	Прямой нападающий удар.	Технические и тактические действия в волейболе. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	1

		упрощенным правилам	
71	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Технические и тактические действия в волейболе. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку кулаком. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
72	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Технические и тактические действия в волейболе. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
73	Тактические действия.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Игра по правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
Спортивные игры: баскетбол			
75	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	1

76	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. «Лапоть» (удмурт.игра)	1
77	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. «Лапоть» (удмурт.игра).	1
78	Штрафные броски.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. Штрафные броски.	1
79	Штрафные броски.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
80	Вырывание и выбивание мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
81	Перехват мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2x 1). Развитие	1

		координационных способностей.	
82	Перехват мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2х 1). Развитие координационных способностей.	1
83	Нападение и защита	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2х 1). Развитие координационных способностей..	1
84	Игра по правилам.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х 1). Развитие координационных способностей	1
85	Игра по правилам.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2х 1). Развитие координационных способностей	1
86	Игра по правилам.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2х 1). Развитие координационных способностей	1
87	Игра по правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2х 1). Развитие	1

		координационных способностей	
88	Игра по правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2х 1). Развитие координационных способностей	1
89	Спортивные игры.	Спортивные игры и эстафеты.	1
Легкая атлетика.			
90	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Техника безопасности.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель, повторить технику метания малого мяча на дальность.	1
91	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. Повторить технику метания мяча на точность от стены.	1
92	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
93	Тестирование бега на 100 м.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
94	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 1500м., футбольные подвижные игры.	1
95	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1
96	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись», провести тестирование прыжка в	1

		длину с разбега. Правила соревнований в метании.	
97	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 2500м., футбольные подвижные игры.	1
Спортивные игры: мини-футбол			
98	Остановка мяча ногой, передача мяча ногой, на месте и в движении. Атака ворот. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
99	Остановка мяча ногой, передача мяча ногой, на месте и в движении. Атака ворот. Игра по упрощенным правилам	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
Плавание			
100	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника безопасности.	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Техника плавания (специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой). Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
101	Развитие выносливости	Развитие выносливости (повторное проплавание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; 100-150 м. по 3-4 раза; проплавание до 400 м.; игры и развлечения на воде)	1
102	Игры на воде.	Развитие координационных способностей (упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища; плавание в полной координации; координационные упражнения на суше; игры и развлечения на воде).	1

Тематическое планирование

№	Тема раздела, урока	Минимум содержания	Кол-во часов
Основы знаний			
1	Значение нервной системы в управлении. Инструктаж по охране труда: первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Техника безопасности.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
Легкая атлетика			
2	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
3	Тестирование бега на 30 м.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1
4	Бег на короткие дистанции.	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на результат (60 м) с низкого старта и челночного бега 3*10м.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1

		Приземление. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Прыжок в длину на результат.	Тестирование. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Равномерный бег, развитие выносливости.	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
Спортивные игры: баскетбол			
11	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	1
12	Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
13	Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	1
14	Штрафные броски.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	1

Национально- региональный компонент: Русская лапта

15	Броски мяча. Техника безопасности.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	1
16	Броски мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
17	Стойки и передвижения игрока.	Правила русской лапты. Метание малого мяча по движущейся мишени. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Передача мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5). Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	1
18	Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
19	Передача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20	Передача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21	Удар битой по теннисному мячу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	Удар битой по теннисному мячу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5).	1
23	Игра по правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «Сверху» в дальние зоны (4,5).	1

		Учебная игра. Развитие координационных способностей	
24	Игра по правилам.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
Основы знаний			
25	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника безопасности	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
Гимнастика			
26	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой. Техника безопасности.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне, канат.). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструкция по ТБ.	1
27	Длинный кувырок с разбега.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед с разбега, техника выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед и назад. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1
28	Стойка на голове и руках.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Разучить технику стойки на голове и руках, повторить технику выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега, совершенствовать технику выполнения акробатических	1

		элементов. Развитие силовых способностей.	
29	Акробатические комбинации.	Повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и руках, технику лазанья по канату. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
30	Акробатические комбинации.	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» и поворота в упор на одном колене, технику выполнения акробатических комбинаций, технику лазанья по канату. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
31	Упражнения на гимнастическом бревне.	Техника соскока из упора присев с гимнастического бревна, повторить упражнения на гимнастическом бревне.	1
32	Упражнения на гимнастическом бревне.	Правила составления комбинаций на гимнастическом бревне.	1
33	Комбинации на гимнастическом бревне.	Техника танцевальных шагов польки (девушки), лазание по канату без помощи ног (юноши), подготовить комбинацию на гимнастическом бревне.	1
34	Комбинации на гимнастическом бревне.	Совершенствовать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне, канат.	1
35	Канат.	Техника лазания по канату в 3 приема. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	1
36	Канат.	Техника лазания по канату в 2 приема. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	1
37	Канат.	Техника лазания по канату без помощи ног. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в	1

		полушпагат(д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	
38	Канат.	Лазание по канату любым из изученных способов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	1
39	Гимнастическая эстафета.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	1
40	Гимнастическая полоса препятствий.	Провести гимнастическую полосу препятствий. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	1
41	Круговая тренировка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	1
Спортивные игры: гандбол.			
43	Спортивная игра «Гандбол». Техника безопасности.	Повторить правила спортивной игры в «Гандбол». , провести гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций, спортивная игра «Гандбол».	1
44	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Разучить технику бросков	1

		из опорного положения с отклонением туловища, правила взаимодействия игрока с защитником.	
45	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Повторить технику бросков из опорного положения с отклонением туловища, правила взаимодействия игрока с защитником.	1
46	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Повторить технику бросков из опорного положения с отклонением туловища, правила взаимодействия игрока с защитником.	1
47	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Повторить технику бросков из опорного положения с отклонением туловища, правила взаимодействия игрока с защитником.	1
Основы знаний			
48	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности.	Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода, технику выполнения одновременного двухшажного хода. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости.	1
50	Попеременный четырехшажный ход.	Разучить технику передвижения попеременным четырехшажным ходом, совершенствовать технику передвижения попеременным	1

		двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Температурный режим. Развитие выносливости	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Разучить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода, технику выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Развитие выносливости Применение лыжных мазей.	1
52	Чередование различных лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Оказание помощи при обморожениях одновременные хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
53	Чередование различных лыжных ходов.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта	1
54	Коньковый ход на лыжах.	Техника передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов, пройти дистанцию 1,5 км. На лыжах.	1
55	Коньковый ход на лыжах.	Техника передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов, пройти дистанцию 1,5 км. На лыжах.	1
56	Подъем на склон и спуски со склона.	Повторить технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, совершенствовать технику передвижения на лыжах коньковым ходом, техника торможения «плугом».	1
57	Подъем на склон и спуски со склона.	Повторить технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, совершенствовать технику передвижения на лыжах коньковым ходом, техника торможения «плугом».	1
58	Торможение боковым соскальзыванием.	совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, повторить технику торможения боковым соскальзыванием.	1
59	Торможение боковым соскальзыванием.	совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и	1

		спусков со склона, повторить технику торможения боковым соскальзыванием.	
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	пройти дистанцию 2,5 км на лыжах. Преодоление контр уклона. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	1
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	Пройти дистанцию на лыжах 3 км. Преодоление контр уклона. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 5 км на лыжах.	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	1
63	Совершенствование лыжных ходов.	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	1
64	Совершенствование лыжных ходов.	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	1
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости	1
66	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости	1
Спортивные игры: волейбол			
67	Передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	1
68	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных	1

	назад.	передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
69	Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
70	Сложно координационные волейбольные упражнения	Разучить технику приема мяча, отраженного сеткой, разучить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
71	Прямой нападающий удар.	Стойки и передвижения. Повторить технику приема мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
72	Прямой нападающий удар.	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
73	Блокирование.	Техника блокирования летящего мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Совершенствовать технику нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1
74	Блокирование.	Техника блокирования летящего мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Совершенствовать технику нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1
75	Тактические действия.	Совершенствовать технику подач, повторить тактические	1

		действия во время игры в «Волейбол».	
76	Игра по правилам.	Волейбольные упражнения в парах. Игра.	1
77	Игра по правилам	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
78	Игра по правилам	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
Основы знаний			
79	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
Спортивные игры: баскетбол			
80	Перехват мяча. Техника безопасности.	Разучить технику перехвата мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра	1

81	Перехват мяча.	Повторить технику перехвата мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра	1
82	Нападение и защита.	Совершенствовать технику игры в нападении и защите. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1
83	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1
84	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1
85	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1
86	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
87	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
88	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в	1

		прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола	
89	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола	1
90	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила б/б.	1
91	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Правила баскетбола	1
92	Игра по правилам.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Правила баскетбола.	1
Легкая атлетика			
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Техника безопасности.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ.Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Инструктаж по ТБ.	1
94	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ.Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
95	Тестирование бега на средние дистанции.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1

96	Тестирование бега на 30м.	Низкий старт (<i>до30м</i>). Стартовый разгон, бег по дистанции (<i>70-80м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). Развитие скоростных качеств.	1
97	Тестирование челночного бега 3*10м.	Низкий старт (<i>до30м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
98	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Тестирование метания мяча в горизонтальную цель, повторить технику метания мяча на дальность.	1
99	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель, повторить технику метания мяча на точность от стены.	1
100	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега, совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	1
101	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги, способом «ножницы», способом «прогнувшись», провести тестирование прыжка в длину с разбега.	1
102	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 2,5 км, спортивные и подвижные игры.	1

Критерии оценивания

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Нормативы

5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Челночный бег 3x10 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00

5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8	9	7	5			

	прыжков, м						
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся						
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3x10 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м
---	----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3x10 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
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	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой	9	7	5			

	перекладине						
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
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
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
--------------	-------------------------------	-------------------

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3x10 м, сек	8,0	8,3	9,0	8,6	9,0	9,9
8	Бег 30 м, секунд	4,7	5,1	5,8	4,9	5,4	6,1
8	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,00	4,20	5,00	2,05	2,15	3,00
8	Бег 60 м, секунд	9,2	9,4	9,7	10,0	10,2	10,6
8	бег 3000 м, мин (юноши) Бег 2000 м, мин (девушки)	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
8	Прыжки в длину с места	210	185	160	205	185	155
8	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	10	8	6	16	14	10

	подтягивание из виса лежа (девушки)						
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	35	30	20	20	17	14
8	Наклоны вперед из положения сидя	11	9	5	20	14	9
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
8	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
8	Прыжок на скакалке, 1мин	130	100	90	140	110	100

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	8,0	8,6	8,5	8,8	9,7	
9	Бег 30 м, секунд	4,5	4,9	5,5	4,9	5,3	6,0	
9	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	5,20	5,10	5,00	2,00	1,50	1,40	
9	Бег 60 м, секунд	9,2	9,0	8,9	10,2	10,0	9,8	
9	Бег 2000 м, мин	10,0	10,15	10,30	10,20	10,40	10,50	
9	Прыжки в длину с места	190	170	150	170	160	145	
9	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание из положения лежа	10	8	5	16	13	5	

	(девушки)						
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	35	30	20	22	19	15
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	10	4	20	14	9
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
9	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
9	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок на скакалке, 1 мин	140	120	100	150	120	110

Тесты по физкультуре для обучающихся 5-х классов

Часть 1

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
 - 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
 - 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
 - 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
 - 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько фаз а прыжках?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1) бег
- 2) ведения
- 3) ходьба
- 4) прыжки

8. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия

4) Англия

9. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве

2. 2014 в Сочи

3. 2012 в Саратове

4. 2013 в Санкт-Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

1) 673г. до н.э. в России

2) 776г. до н.э. в Древней Греции

3) 367г. до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!»

2. «Самый сильный и выносливый»

3. «Быстрее! Сильнее! Выше!»

4. «Я - победитель»

12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

1) Пьер де Кубертен

2) Николай Панин

3) Эдита Пьеха

4) Виктор Цой

13. Сколько существуют основных двигательных способностей?

1) 6, 2) 5, 3) 7, 4) 8

14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

1) слева

2) справа

3) сверху

4) снизу

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) футбол

3) прыжки в высоту

4) баскетбол, волейбол

16. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

18. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

19. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

20. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

21. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

22. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____.

3. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

Ответы.

Часть 2

- | | | |
|-----|-----|----------------------------------|
| 1. | -3. | 1.-весов. |
| 2. | -2. | 2.- к стене; рулеткой, линейкой. |
| 3. | -1. | 3. Привычная. |
| 4. | -1. | 4. 20 мин.; 3 раза в неделю. |
| 5. | -3. | 5. Кости и мышцы. |
| 6. | -1. | 6. Сердца и кровеносных сосудов. |
| 7. | -2. | |
| 8. | -4. | |
| 9. | -2. | |
| 10. | -2. | |
| 11. | -1. | |
| 12. | -1. | |
| 13. | -2. | |
| 14. | -1. | |
| 15. | -1. | |
| 16. | -в. | |
| 17. | -а. | |
| 18. | -а. | |
| 19. | -а. | |
| 20. | -г. | |

21. –б.

22. –б.

6 класс.

1 вариант

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой; б) солнцем; в) воздухом; г) холодом.

3. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 м; б) 30 и 60 м; в) 800 и 1000 м; г) 1500 и 2000 м.

4. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «согнув ноги»; б) «перекидной»;
- в) «перешагивание»; г) «прогнувшись».

5. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

6. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием; б) физическими упражнениями;
- в) физическим трудом; г) физическим воспитанием.

7. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения; г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму; в) чешки; г) полотенце.

10. При проведении соревнований по баскетболу не запрещается:

- а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке; в) быть в школьной форме.
- г) быть в спортивной форме и снять все украшения.

2 вариант

1. Выберите родину футбола:

а) Франция; б) Англия; в) Италия; г) Бразилия.

2. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту; б) 100-110 ударов в минуту;

в) 70-80 ударов в минуту; г) 90-100 ударов в минуту.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

а) переоценивают свои возможности; б) следует указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

5. Игра « Волейбол » появилась в:

а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции.

6. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

а) на равнине и в гору; б) в гору и под уклон;

в) под уклон и на равнине; г) с крутой горы и под уклон.

7. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

а) не менее 10 метров; б) не менее 30 метров;

в) не менее 20 метров; г) не менее 40 метров.

8. Бег на длинные дистанции – это:

а) 800 и 1000 метров; б) 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров; г) 300 и 400 метров.

9. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

а) «перекидной»; б) «волна»; в) «флоп»; г) «перешагивание».

10. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве; б) в Санкт-Петербурге; в) в Сочи; г) в Киеве.

3 вариант

1. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби; г) зверёк Иззи.

2. Что относится к гимнастике?

а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

3. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

а) акробатика; б) «колесо»; в) кувырок; г) сальто.

4. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте; б) четыре попытки на каждой высоте

в) три попытки на каждой высоте; г) одна попытка на каждой высоте.

5. Осанкой называется:

а) силуэт человека; б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

г) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега; б) скоростью бега; в) местом проведения занятий;

г) работой рук.

7. Приемы закаливания (что здесь лишнее)?

а) солнечные ванны; б) горячие ванны;

в) воздушные ванны; г) водные процедуры.

8. Личная гигиена включает в себя:

а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

б) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;

в) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику.

9. Назовите количество человек в волейбольной команде на площадке:

а) 5; б) 6; в) 12; г) 8.

10. Смысл занятий физической культурой для школьников:

а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;

б) времяпровождение;

в) в обучении двигательных действий;

г) улучшение настроения.

Ответы

к тестовым заданиям по физической культуре

для учащихся 5-6 классов

1-г 6-в

2-в 7-б

3-б 8-б

4-в 9-г
5-а 10-в
6-б 1-б
7-в 2-б
8-в 3-в
9-б 4-в
10-г5-г
1-б 6-в
2-в 7-б
3-б 8-а
4-б 9-б
5-б 30-а

Тесты по физической культуре 7 класс.

1 вариант.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

7. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

9. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

10. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

11. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;

Г) постоянность состояния

12. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

13. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6 - ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

14. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

15. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

Тест 2.

Вариант 1

Вопрос № 1

Термин "Олимпиада" в древней Греции означал...

- первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры
- четырехлетний период между Олимпийскими играми
- год проведения Олимпийских игр
- соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

Вопрос № 2

В каком году в нашей стране прошли зимние Олимпийские игры:

- в 2014
- в 1980
- в 2012
- не проводились

Вопрос № 3

Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- положении об Олимпийской солидарности
- Олимпийской клятве
- Олимпийской хартии
- официальных разъяснениях МОК

Вопрос № 4

Девиз Олимпийских игр

- "Быстрее! Выше! Сильнее!"
- "О спорт! Ты - мир!"
- "Спорт, спорт, спорт!"
- "Быстрее! Выше! Дальше!"

Вопрос № 5

Высшим органом Олимпийского Комитета России (ОКР) является...

- бюро ОКР
- исполнительный комитет
- совет федерации по видам спорта
- Олимпийское собрание

Вопрос № 6

Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- в 1948
- в 1952

в 1956

в 1960

Вопрос № 7

Основоположником отечественной системы физического воспитания является...

Н.А.Семашко

М.В.Ломоносов

П.Ф.Лесгафт

К.Д.Ушинский

Вопрос № 8

Основным средством физического воспитания является:

физическая нагрузка

физическая тренировка

физические упражнения

урок физической культуры

Вопрос № 9

К показателям физического развития относится:

сила и гибкость

быстрота и выносливость

рост и вес

ловкость и прыгучесть

Вопрос № 10

Индивидуальное развитие организма в течении всей его жизни называется:

генезис

онтогенез

гистогенез

филогенез

Вариант 2.

Вопрос № 1

Недостаток витаминов в организме человека называется:

- бактериоз
- гиповитаминоз
- гипервитаминоз
- авитаминоз

Вопрос № 2

Динамометр служит для измерения показателей:

- роста
- жизненной емкости легких
- силы воли
- силы кисти

Вопрос № 3

Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- 60 - 90 уд./мин.
- 90 - 150 уд./мин
- 150 - 170 уд./мин
- 170 - 200 уд./мин

Вопрос № 4

Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- общеразвивающимися
- собственно-силовыми
- скоростно-силовые
- групповыми

Вопрос № 5

С низкого старта бегают:

- короткие дистанции
- средние дистанции
- кроссы
- длинные дистанции

Вопрос № 6

Бег на длинные дистанции развивает:

- гибкость
- ловкость
- быстроту
- выносливость

Вопрос № 7

Бег по пересеченной местности называется:

- стипель-чез
- марш-бросок
- кросс
- конкур

Вопрос № 8

Специализированные туфли для бега называются:

- кедами
- пуантами
- чешками
- шиповками

Вопрос № 9

Один из способов прыжка в высоту называется:

- перешагивание
- перекатывание

- переступание
- перемахивание

Вопрос № 10

размеры волейбольной площадки составляют:

- 6 x 9 м.
- 9 x 12 м.
- 8 x 16 м.
- 9 x 18 м.

Вариант 3

Вопрос № 1

Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- 10 мин.
- 15 мин.
- 20 мин.
- 25 мин.

Вопрос № 2

В баскетболе запрещена:

- игра руками
- игра ногами
- игра под кольцом
- броски в кольцо

Вопрос № 3

Пионербол - подводящая игра:

- к баскетболу
- к футболу

- к волейболу
- к настольному теннису

Вопрос № 4

Остановка для отдыха в походе называется:

- стоянка
- ночлег
- причал
- привал

Вопрос № 5

Наиболее распространенным способом передвижения на лыжах по пересеченной местности является

- попеременный бесшажный ход
- попеременный одношажный ход
- попеременный двухшажный ход
- одновременно-попеременный ход

Вопрос № 6

Металлический спортивный снаряд:

- ворота
- брусья
- велосипед
- ядро

Вопрос № 7

Главной причиной нарушения осанки является...

- привычка к определенным позам
- слабость мышц
- отсутствие движений во время школьных уроков
- ношение сумки, портфеля в одной руке

Вопрос № 8

правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- затылком, ягодицами, пятками
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- затылком и пятками
- лопатками, ягодицами, пятками

Вопрос № 9

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- только показатели уровня физической подготовленности
- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

Вопрос № 10

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

- развитие физических качеств
- поддержание высокой работоспособности
- сохранение и укрепление здоровья
- подготовку к профессиональной деятельности.

Тесты по физической культуре 8 класс.

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- А) 5 человек
- Б) 10 человек
- В) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

А) 1819

Б) 1915

В) 1891

3. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

А) Разрешается

Б) не разрешается

В) разрешается под собственную ответственность.

4. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

А) только тренер команды

Б) только главный тренер и капитан

В) любой игрок, находящийся на площадке.

5. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

А) Одна нога выставлена вперед

Б) Ноги расставлены на ширину плеч

В) Ноги выпрямлены в коленях

Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

6. Выполняя ведение мяча, и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

А) Отталкивая соперника рукой

Б) Поворачиваясь к сопернику спиной

В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

А) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой

Б) Ведение мяча толчком руки

В) Мягкая встреча мяча с рукой

8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

А) Остановка выполнена на согнутые ноги

Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу

В) Остановка выполнена на прямые ноги

Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

9. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

10. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

11. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

А) Да, по указанию тренера

Б) нет

В) да, по указанию судьи

Г) да, но только в начале каждой партии

12. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

Г) максимум 9

13. Ошибками в волейболе считаются...

А) «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

14. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

15. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

16. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

17. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

18. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

19. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

20. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

21. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

А) не более одного

Б) не более двух

В) не более трех

Г) не более четырех

22. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять тайм-аут?

А) на одну

Б) на две

В) на три

Г) на четыре

23. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?

А) не менее четырех

Б) не менее пяти

В) не менее шести

Г) не менее семи

24. Спортивная игра гандбол зародилась в ?

А) Англии

Б) Америке

В) Дании

25. Сколько человек играет на поле?

А) 8

Б) 7

В) 10

26. Игра гандбол проводится на прямоугольной площадке размером?

А) 20x30

Б) 20x40

В) 10x20

27. С какого места на поле начинается игра гандбол?

А) с центра поля

Б) с любой точки

В) от ворот

28. Сколько шагов разрешается делать с мячом в гандболе ?

А) 4 шага

Б) сколько хочешь

В) 3 шага

29. Когда засчитывается гол в гандболе ?

А) в гандболе когда мяч полностью пересёк линию, попал в ворота и при броске не нарушил правила

Б) когда мяч попал в лицо вратарю

В) когда мяч попал в ворота, но бросавший пересёк линию площади ворот

30. До сколько очков играют в гандбол?

А) до 15

Б) по времени

В) до бесконечности

Тесты по физической культуре 9 класс.

1. Назовите фамилию Удмуртской участницы четырех Зимних Олимпийских игр, завоевавшую 4 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые медали.

А) Кулакова

Б) Тихонова

В) Сметанина

2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

3. В какой стране было положено начало Олимпийским играм?

а) Франция

в) Египет

б) Индия

г) Греция

4. Согласно легенде, завершив свой шестой подвиг (очистив конюшни Авгия), а затем, победив и самого царя Эллады, он указал место, где должен был быть проведен праздник в честь его победы – первые Олимпийские игры. Как его имя?

а) Эномай

б) Геракл

в) Антей

5. Выберите вид спорта, в котором на Олимпийских играх соревнуются лишь мужчины:

а) тяжелая атлетика;

в) бокс;

б) шорт-трек;

г) вольная борьба.

6. Выберите вид спорта, в котором на Олимпийских играх соревнуются лишь женщины:

а) гимнастика спортивная;

в) акробатика;

б) синхронное плавание;

г) прыжки в воду.

7. Назовите город, где Олимпийские игры никогда не проходили?

А) Берлин Б) Токио

В) Нью-Йорк Г) Мельбурн

8. Какой вид спорта спустя почти 100 лет вновь включили в программу Олимпийских игр в Рио в 2016?

А) Гольф Б) Бейсбол

В) Футбол Г) Крикет

9. Какого вида борьбы нет в программе Олимпийских игр?

А) Дзюдо Б) Самбо

В) Тхэквондо Г) Вольная борьба

10. Кто зажег огонь на Олимпийских играх в 1980-м году в Москве?

А) Сергей Белов Б) Валерий Борзов

В) Александр Медведь Г) Виктор Санеев

11. Какой из метательных снарядов в легкой атлетике летит дальше всех?

А) Диск Б) Молот

В) Копье Г) Ядро

12. Король, какой страны был чемпионом Олимпийских игр?

А) Дания Б) Швеция

В) Испания Г) Греция

13. Кто является президентом международного Олимпийского комитета?

А) Бубка Б) Рогге

В) Бах Г) Самаранч

14. В каком городе будет проходить летняя Олимпиада 2020 года?

А) Токио Б) Вашингтон

В) Мехико Г) Стамбул

15. Какого оружия нет в фехтовании, входящих в Олимпийскую программу?

А) Сабля Б) Шпага

В) Клинок Г) Рапира

16. В каком году впервые был зажжен Олимпийский огонь?

А) 1936 Б) 1924

17. Назовите олимпийский девиз

А) "Самое главное не триумф, а борьба"

Б) "Цель не в том, чтобы победить, а в том, чтобы хорошо сражаться"

В) "Быстрее, выше, сильнее"

18. Как называли победителя Олимпийских игр древности ?

А) Побеитель

Б) Чемпионик

В) Олимпионик

Г) Чемпион

19. Состязания атлетов, известные как Олимпийские игры, зародились в ...

а) Древнем Египте б) Средние века

в) Древнем Риме г) Древней Греции

20. Какого цвета кольца нет на Олимпийском флаге?

а) голубого б) оранжевого

в) красного г) черного

21. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге?

а) 6 б) 3

в) 4 г) 5

22. В каком году состоялись первые Олимпийские игры нового времени?

а) 1894 б) 1896

в) 1904 г) 1908

23. Где зажигается Олимпийский огонь?

а) Греция б) Рим

в) Египет

24. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?

а) 1 раз в 2 года б) 1 раз в 3 года

в) 1 раз в 4 года г) 1 раз в 5 лет

25. Кто из русских спортсменов впервые стал Олимпийским чемпионом и в каком виде спорта?

а) Л. Скобликова – хоккей

б) Г. Кулакова - Борьба

в) Н.А.Панин-Коломенкин – фигурное катание

г) В.Кузнецов - Лыжные гонки

26. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр нового времени?

а) А.Д.Бутовский б) Пьер де Кубертен

27. На открытии Олимпийских игр команды выстраиваются в алфавитном порядке – по первым буквам названий стран, которые они представляют. Но впереди всегда шествует команда одной и той - же страны. Какой?

А) Греции В) Бразилии

Б) Испании Г) Индия

28. Продолжительность олимпийских игр не должна превышать?

а) 16 дней б) 18 дней в) 6 месяцев г) 30 дней

29. Что означал в Древней Греции термин «олимпиада»?

А) спортивные соревнования;

Б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

В) международный спортивный турнир.

30. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?

А) разных видов спорта;

Б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр;

В) видов спорта, определенных олимпийским комитетом

Тест №2 9 класс

1. Способности к кинестетическому дифференцированию, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, быстрой перестройки двигательных действий и чувству ритма – это..

7. Движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания – это...

- А) двигательные навыки б) двигательные умения
- В) физические упражнения г) физические качества

8. Упражнение с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов – это упражнение для развития..

- А) максимального темпа бега б) силовых способностей
- В) ловкости г) сохранения равновесия

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — рост весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

11. Техника движений – это..

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

12.Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

13.Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

14.Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

15.Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

16.Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

17. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

18. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

19. Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

20. Кросс – это –

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

21. Оказывая первую помощь при растяжении необходимо...

А) вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом;

Б) массировать поврежденные связки и затем прогреть их;

В) зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»;

Г) приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку .

22. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения при гимнастике?

а)упор;

б) захват

в) хват;

г) прихват.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой есть...

А) ловкость;

Б) гибкость;

В) выносливость;

Г) сила.

24. Основным средством физического воспитания являются:

А)тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

Б) физические упражнения

В) оздоровительные силы природы

25. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А) принцип последовательности

Б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха

В) принцип доступности и индивидуализации

26. К основному признаку здоровья относится..

А) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни

Б) максимальный уровень развития физических качеств

В) хорошая осанка

27. Что является основным средством физического воспитания?

А) физическое упражнение

Б) здоровье

В) упорство

28. Вид физической активности, средство физического воспитания, общеразвивающее средство спортивной тренировки – это:

А) бросание мяча в длину

Б) прыжки

В) подвижные игры

29. Многократное повторение ребенком действий заданного содержания называется:

А) действием

Б) упражнением

В) усвоением новой темы

Г) уроком

30. Объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений называется:

А) темпераментом

Б) физической подготовленностью

В) физической подготовкой

Г) уровнем двигательной активности

ТЕСТ 8 класс

ТЕСТ 9 класс

ТЕСТ 9 класс №2

1-Б 29- А

1- а 29- б

1- в 29- б

2- В 30- Б

2- в 30- б

2- а 30- г

3-А

3- г

3- в

4- Б

4- б

4- а

5- В

5- в

5- г

6- В

6- б

6- г

7-А

7- в

7- в

8- А

8- а

8- б

9-г

9- б

9- б

10-б

10- а

10- а

11-г

11-в

11- а

12-В	12- Г	12- а
13-б	13- В	13-а
14-Г	14- а	14- В
15-В	15- В	15- В
16-б	16- а	16- Г
17-Г	17- В	17- б
18-а	18- В	18- Г
19-Г	19- Г	19- б
20- В	20- В	20- В
21- В	21- Г	21- б
22- В	22- б	22- В
23- А	23- а	23- б
24- В	24- В	24- б
25- В	25- В	25- В
26- В	26- б	26- а
27- А	27- а	27- а
28- В	28- а	28- В

