

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Амурской области  
МКУ Отдел образования администрации  
Бурейского муниципального округа  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Бурейская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО  /Н.С. Михалева/ Ф.И.О.	Заместитель директора по УВР  / Коломьцева В.С./ Ф.И.О.	Директор  /Самсонов В.Г./ Ф.И.О.
Протокол № 1 от «27» августа 2022 г.	Протокол № 1 от «27» августа 2022 г.	Приказ № 129 от «29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 - 9 классов основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михалева Наталья Сергеевна  
учитель физической культуры

Буря 2022

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

<b>Знания о физической культуре</b>	
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• 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;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<i>Выпускник научится:</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

## Содержание учебного предмета 6 класс

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

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

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднятие ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

**Настольный теннис.** Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и

ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на работе, на тренажере. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Лёгкая атлетика (27 часов)</b>  Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей.  Высокий старт и стартовый разгон  Низкий старт, стартовый разгон  Бег на короткие дистанции  Бег с ускорением от 40-60 метров  Бег на результат 30, 60, 100 метров (Зачет)  Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин  Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.  Упражнения на выносливость  Эстафетный бег  Развитие скоростной выносливости  Длительный бег. Развитие силовой выносливости  Кросс 2000/3000 метров. (Зачет)  Метание мяча на дальность  Техника метания мяча с разбега. (Зачет)  Техника прыжка в длину с места, разбега. (Зачет)  Прыжок в длину с места на результат  Изучение прыжка в высоту способом «ножницы»</p>	<p>Фронтальная,  парная,  групповая,  индивидуальная</p>	<p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки. <b>Знания о физической культуре.</b> Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта. <b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности</p>

<p>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «ножницы»</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» или «ножницы» на результат.</p> <p>Метания малого мяча с места в неподвижную мишень.</p> <p>Упражнения на развитие координации и точности движений, глазомера.</p> <p>Метание колец на расстояние 3 метров</p> <p>Метание колец на результат</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Челночный бег 3/10 метров</p> <p>Челночный бег 3/10 метров из различных исходных положений</p>		<p>планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.</p> <p>Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Настольный теннис (21 час)</b></p> <p>Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Прием подач ударом.</p> <p>Плоский удар.</p> <p>Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.</p> <p>Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.</p> <p>Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.</p> <p>Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.</p> <p>Техника выполнения приема подрезки. ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.</p> <p>ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.</p> <p>Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры.</p>

<p>Техника удара накатом. ОРУ. Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Парные игры Контрольные игры. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования по настольному теннису.</p>		<p>Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика (24 часа)</b> Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения Кувырок назад в полушагат. Кувырок с разбега Прыжок с поворотом. Соединение кувырков с прыжками Длинный кувырок и кувырок прыжком Кувырки вдвоём Равновесие на одной руке Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове Равновесия в наклонах и мостах Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет. Техника лаза по лестнице разноименным способом. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке) Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке) Развитие скоростно-силовых способностей Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики Комплекс ритмической гимнастики. Лазание по канату в 3 приема Лазание по канату в три приема на результат</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Ритмическая гимнастика (<i>девочки</i>): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (<i>девочки</i>). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки. <b>Упражнения на развитие и сохранение гибкости:</b> <i>Индивидуальные упражнения:</i> Оценка и самооценка гибкости; Подготовка к шпагатам; Махи и наклоны, стоя на коленях; Группировки и складки; Шпагаты. <i>Упражнения вдвоём:</i> Махи ногами; Наклоны и полумосты; Прогибания; Шпагаты; Мосты. <i>Упражнения втроём:</i> Махи ногами; Прогибания с помощью; Мосты, наклоны назад с помощью; Шпагаты; Пирамиды с полумостами и мостами. <b>Упражнения для развития силы:</b> <i>индивидуальные упражнения:</i> Приседания; Упор лёжа; Седы углом; Упоры лёжа сзади; Стойка на лопатках; Стойка на голове; Упоры и стойки на руках <b>Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.</b> <i>индивидуальные упражнения:</i> Равновесие на ноге; Равновесие на руке и ноге; Равновесия в наклонах и</p>

<p>Прыжок через козла в длину способом ноги врозь. Прыжок через козла в длину способом согнув ноги. Техника выполнения соскока махом назад с параллельных брусьев Соскоки махом назад с параллельных брусьев Гимнастическая полоса препятствий</p>		<p>мостах; Балансирование гимнастической палкой; Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд; <i>упражнения вдвоём</i>: Равновесие с поддержкой партнёра; Равновесие вдвоём; Балансирование руками и ногами; Равновесие на партнёре; Стойки и равновесия.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр. (6 часов)</b> Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом» Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «За мячом» Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч над головой», «Мяч перед собой» Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану» Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга» Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p><b>Баскетбол.</b> Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. <b>Волейбол.</b> Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Упражнения общей физической подготовки. <b>Футбол (мини-футбол).</b> Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Проектная деятельность (3 часа)</b> Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации Реализация проекта. Отчет о проекте.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Легкая атлетика (24 часа)</b> Упражнения для развития физических качеств Общая физическая подготовка Прохождение полосы препятствий на время Упражнения для развития силы. Техника прыжка в длину с места Прыжки в длину с места</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки. <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными</p>

<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  Бег в равномерном темпе (16 мин)  Специальные беговые упражнения  Бег (18 мин)  Бег в равномерном темпе (18 мин)  Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.  Преодоление вертикальных препятствий прыжком.  Бег на результат (2000 м – м. и 1000 м – д.)  Упражнения для развития физических качеств.  Бег на короткие дистанции. Финиширование.  Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Зачёт.  Упражнения для развития координации движения.  Техника метания малого мяча на дальность с разбега  Метания мяча на дальность с разбега  Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления.  Эстафетный бег.  Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием  Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм.</p>		<p>режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.  Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону.</p>
--	--	---

### Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Д/З	Дата урока	
				план	факт
<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b>					
1	1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей.	Приседания на одной ноге	2.09	
2	1	Высокий старт и стартовый разгон. Тестирование бега на 30 метров.	Пресс	3.09	
3	1	Низкий старт, стартовый разгон. Техника прыжка в длину с разбега.	Наклоны вперёд	4.09	
4	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега на результат.	Отжимания	9.09	

5	1	Бег с ускорением от 40-60 метров. Броски и ловля мяча в парах.	Прыжки в длину с места	10.09	
6	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Бег в среднем темпе	11.09	
7	1	Кросс 7 мин. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	16.09	
8	1	Развитие выносливости. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	Приседания на одной ноге	17.09	
9	1	Упражнения на выносливость. Броски мяча через волейбольную сетку.	Пресс	18.09	
10	1	Эстафетный бег. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Наклоны вперед	23.09	
11	1	Развитие скоростной выносливости. Тестирование подтягивания на перекладине.	Отжимания	24.09	
12	1	Длительный бег. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Прыжки в длину с места	25.09	
13	1	Кросс 1500 метров. (Зачет). Подвижная игра «Кот и мыши»	Бег в среднем темпе	30.09	
14	1	Техника метания мяча с разбега. Тестирование вися на время.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	1.10	
15	1	Метание мяча с разбега на дальность. (Зачет). Броски набивного мяча из-за головы на дальность.	Приседания на одной ноге	2.10	
16	1	6-ти минутный бег. Ведение мяча правой, левой ногой.	Пресс	7.10	
17	1	Прыжок в длину с места на результат. Передача мяча в парах.	Наклоны вперед	8.10	
18	1	Изучение прыжка в высоту способом «ножницы». Тестирование подъёма туловища из положения упор лежа.	Отжимания	9.10	
19	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «ножницы». Тестирование челночного бега 3/10 метров.	Прыжки в длину с места	14.10	
20	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» или «ножницы» на результат.	Бег в среднем темпе	15.10	
21	1	Метания малого мяча с места в неподвижную мишень. Ведение и броски мяча.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	16.10	
22	1	Упражнения на развитие координации и точности движений, глазомера.	Приседания на одной ноге	21.10	
23	1	Метание колец на расстояние 3 метров. Подвижная игра «Осада города».	Пресс	22.10	
24	1	Метание колец на результат. Эстафеты с мячом.	Наклоны вперед	23.10	
25	1	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Отжимания	28.10	
26	1	Челночный бег 3/10 метров. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Прыжки в длину с места	29.10	
27	1	Челночный бег 3/10 метров из различных исходных положений.	Бег в среднем темпе	30.10	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис</b>					
28	1	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Приседания на одной ноге	11.11	
29	1	Прием подач ударом.	Пресс	12.11	
30	1	Плоский удар.	Наклоны вперед	13.11	
31	1	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	Отжимания	18.11	
32	1	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	Прыжки в длину с места	19.11	
33	1	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	Бег в среднем темпе	20.11	

34	1	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	Сообщение о теннисе	25.11	
35	1	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	Приседания на одной ноге	26.11	
36	1	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	Пресс	27.11	
37	1	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Наклоны вперед	2.12	
38	1	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	Отжимания	3.12	
39	1	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	Прыжки в длину с места	4.12	
40	1	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	Бег в среднем темпе	9.12	
41	1	Техника удара накатом. ОРУ.	Сообщение о теннисе	10.12	
42	1	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	Приседания на одной ноге	11.12	
43	1	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	Пресс	16.12	
44	1	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	Наклоны вперед	17.12	
45	1	Парные игры	Отжимания	18.12	
46	1	Контрольные игры.	Прыжки в длину с места	23.12	
47	1	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	Бег в среднем темпе	24.12	
48	1	Соревнования по настольному теннису.	Сообщение о теннисе	25.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики и снарядная гимнастика.</b>					
49	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	Приседания на одной ноге	13.01	
50	1	Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат.	Пресс	14.01	
51	1	Прыжок с поворотом. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	Наклоны вперед	15.01	
52	1	Соединение кувырков с прыжками	Отжимания	20.01	
53	1	Длинный кувырок и кувырок прыжком	Прыжки в длину с места	21.01	
54	1	Кувырки вдвоём	Бег в среднем темпе	22.01	
55	1	Равновесие на одной руке	Сообщение о видах гимнастики	27.01	
56	1	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	Приседания на одной ноге	28.01	
57	1	Равновесия в наклонах и мостах	Пресс	29.01	
58	1	Стойка на лопатках, мост.	Наклоны вперед	3.02	
59	1	Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении.	Отжимания	4.02	
60	1	Стойка на голове. Круговая тренировка.	Прыжки в длину с места	5.02	
61	1	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Бег в среднем темпе	10.02	
62	1	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Сообщение о видах гимнастики	11.02	
63	1	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет.	Приседания на одной ноге	12.02	
64	1	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	Пресс	17.02	
65	1	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)	Наклоны вперед	18.02	

66	1	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)	Отжимания	19.02	
67	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	Прыжки в длину с места	24.02	
68	1	Комплекс ритмической гимнастике.	Бег в среднем темпе	25.02	
69	1	Лазание по канату в 3 приема	Сообщение о видах гимнастики	26.02	
70	1	Лазание по канату в три приема на результат	Приседания на одной ноге	27.02	
71	1	Прыжок через козла в длину способом ноги врозь.	Пресс	3.03	
72	1	Прыжок через козла в длину способом согнув ноги.	Наклоны вперед	4.03	
73	1	Круговая тренировка.	Отжимания		
74	1	Гимнастическая полоса препятствий	Прыжки в длину с места		
75	1	Усложненная гимнастическая полоса препятствий.	Бег в среднем темпе		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>					
76	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»	Отжимания	5.03	
77	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «За мячом»	Прыжки в длину с места	10.03	
78	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	Бег в среднем темпе	11.03	
79	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»	Сообщение о видах спортивных игр	12.03	
80	1	Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга»	Приседания на одной ноге	17.03	
81	1	Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»	Пресс	18.03	
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры.</b>					
82	1	Упражнения для развития физических качеств. Круговая тренировка.	Бег в среднем темпе	7.04	
83	1	Общая физическая подготовка. Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Сообщение о видах легкой атлетике	8.04	
84	1	Прохождение полосы препятствий на время. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Приседания на одной ноге	9.04	
85	1	Упражнения для развития силы. Удары по внутренней подъема.	Пресс	14.04	
86	1	Техника прыжка в длину с места. Передача двумя руками сверху на месте.	Наклоны вперед	15.04	
87	1	Прыжки в длину с места. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Отжимания	16.04	
88	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Прыжки в длину с места	21.04	
89	1	Бег в равномерном темпе (16 мин). Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Бег в среднем темпе	22.04	
90	1	Специальные беговые упражнения. Пионербол.	Сообщение о видах легкой атлетике	23.04	

91	1	6-ти минутный бег. Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении.	Приседания на одной ноге	28.04	
92	1	Бег в равномерном темпе (6 мин). Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	Пресс	29.04	
93	1	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт. Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	Наклоны вперёд	30.04	
94	1	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	Отжимания	5.05	
95	1	Бег на результат (1500 м – м. и 1000 м – д.). Стритбаскет.	Прыжки в длину с места	6.05	
96	1	Упражнения для развития физических качеств. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	Бег в среднем темпе	7.05	
97	1	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	Сообщение о видах легкой атлетике	12.05	
98	1	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Зачет. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	Приседания на одной ноге	13.05	
99	1	Упражнения для развития координации движения. Игра «Русская лапта».	Пресс	14.05	
100	1	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Тестирование виса на время.	Наклоны вперёд	19.05	
101	1	Метания мяча на дальность с разбега. тестирование метания мяча на дальность.	Отжимания	20.05	
102	1	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Тестирование прыжка с места, с разбега.	Прыжки в длину с места	21.05	
103	1	Эстафетный бег. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Бег в среднем темпе	26.05	
104	1	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Тестирование подъёма туловища из положения лежа.	Сообщение о видах легкой атлетике	27.05	
105	1	Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм. Тестирование подтягивания на перекладине.	Приседания на одной ноге	28.05	

## Содержание учебного предмета 7 класс

**Знания о физической культуре.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

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

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги,

покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбегаем. Упражнения общей физической подготовки.

**Настольный теннис.** Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на работе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

**Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Лёгкая атлетика (27 часов)</b>  Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей.  Высокий старт и стартовый разгон  Низкий старт, стартовый разгон  Бег на короткие дистанции  Бег с ускорением от 60-100 метров  Бег на результат 60, 100 метров (Зачет)  Развитие скоростной выносливости  Развитие скоростной выносливости. Кросс 6 мин</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.  <b>Знания о физической культуре.</b> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном</p>

<p>Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости. Упражнения на выносливость Эстафетный бег Длительный бег. Развитие силовой выносливости Кросс 2000/3000 метров. (Зачет) Метания мяча с разбега. Метание мяча на дальность. (Зачет) Прыжок в длину с места, разбега. Прыжок в длину с места на результат. (Зачет) Повторение прыжка в высоту способом «ножницы» Прыжок в высоту разбега способом «ножницы» Прыжок в высоту способом «перешагивание» или «ножницы» на результат. Метания малого мяча в подвижную мишень. Упражнения на развитие координации и точности движений, глазомера. Метание колец на расстояние 4 метров Метание колец на результат Развитие координационных способностей. Челночный бег 3/10 метров Челночный бег 3/10 метров из различных исходных положений</p>		<p>виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения). <b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. <b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Настольный теннис (21 час)</b> Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Прием подач ударом. Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ. Тактика игры с разными противниками Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара:</p>

<p>ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра. Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Техника удара накатом. ОРУ. Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры. Парные игры Контрольные игры. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования по настольному теннису.</p>		<p>атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика (24 часа)</b> Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения Подтягивания в висе. Подъем переворотом Прыжок с поворотом. Техника лаза по лестнице разноименным способом. Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега Равновесие на одной руке Равновесия в наклонах и мостах Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке) Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбегаением. Упражнения общей физической подготовки.</p>

<p>Развитие скоростно - силовых способностей</p> <p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций</p> <p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</p> <p>Комплекс ритмической гимнастике.</p> <p>Повторение лазание по канату в 3 приема</p> <p>Лазание по канату в три приема на результат</p> <p>Силовые упражнения на параллельных брусьях</p> <p>Маховые упражнения на параллельных брусьях</p> <p>Прыжок через козла в длину способом ноги врозь.</p> <p>Прыжок через козла в длину способом согнув ноги.</p> <p>Техника выполнения гимнастических пирамид.</p> <p>Виды гимнастических пирамид.</p> <p>Комбинации пирамид в группах.</p>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр. (6 часов)</b></p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола «Бросай – беги», «Передал – садись»</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Мяч своему»</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола «Круговая лапта», «Падающая палка»</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола «Борьба за мяч», «Картошка»</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола «Ловец и перехватчик», «Точный пас»</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Через квадрат»</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>В подвижных играх и упражнениях, подготавливающих к обучению выбранной спортивной игре, инструктор ставит самые разнообразные образовательные задачи. Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Проектная деятельность (3 часа)</b></p> <p>Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>При организации процесса обучения в рамках данной проекта предполагается применением следующих педагогических технологий проектной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивающее обучение;</li> <li>• информационно- коммуникативные;</li> </ul>

<p>Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации Реализация проекта. Отчет о проекте.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• лично-ориентированное;</li> <li>• игровые;</li> <li>• здоровьесберегающие.</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Легкая атлетика (24 часа)</b> Общая физическая подготовка Упражнения для развития физических качеств Прохождение полосы препятствий на время Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе (6 мин) Специальные беговые упражнения Бег (18 мин) Бег в равномерном темпе (20 мин) Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.) Упражнения для развития физических качеств. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции 60 метров. (зачет). Упражнения для развития координации движения. Метания малого мяча на дальность с разбега Метания мяча на дальность с разбега (зачет) Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Эстафетный бег. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. <b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление. <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). <b>Физическое совершенствование.</b> Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>

## Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Д/З	Дата урока	
				план	факт
<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b>					
1	1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Круговая тренировка.	Приседания на одной ноге	1.09	
2	1	Высокий старт и стартовый разгон. Тестирование бега на 30 метров.	Пресс	3.09	
3	1	Низкий старт, стартовый разгон. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Наклоны вперёд	4.09	
4	1	Бег на короткие дистанции. Спортивная игра футбол.	Отжимания	8.09	
5	1	Бег с ускорением от 60-100 метров.	Прыжки в длину с места	10.09	
6	1	Бег на результат 60, 100 метров (Зачет)	Бег в среднем темпе	11.09	
7	1	Прыжок в длину с разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	15.09	
8	1	Кросс 6 мин. Тестирование прыжков в длину с разбега.	Приседания на одной ноге	17.09	
9	1	Развитие выносливости. Броски и ловля мяча в парах.	Пресс	18.09	
10	1	Упражнения на выносливость. Ведение мяча.	Наклоны вперёд	22.09	
11	1	Эстафетный бег. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	Отжимания	24.09	
12	1	Длительный бег. Развитие силовой выносливости	Прыжки в длину с места	25.09	
13	1	Кросс 1500/2000 метров. (Зачет). Подвижная игра «Перестрелка».	Бег в среднем темпе	29.09	
14	1	Метания мяча с разбега. Имитация защитных действий против игроков нападения, имитация действий атаки против игроков защиты.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	1.10	
15	1	Метание мяча на дальность. (Зачет). Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	Приседания на одной ноге	2.10	
16	1	Прыжок в длину с места. Совершенствование ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	Пресс	6.10	
17	1	Прыжок в длину с места на результат. (Зачет). Игра «русская лапта».	Наклоны вперёд	8.10	
18	1	Повторение прыжка в высоту способом «ножницы». Общая физическая подготовка.	Отжимания	9.10	
19	1	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Прыжки в длину с места	13.10	
20	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» или «ножницы» на результат. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Бег в среднем темпе	15.10	
21	1	Метания малого мяча в подвижную мишень. Передача двумя руками сверху в парах.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	16.10	

22	1	Упражнения на развитие координации и точности движений, глазомера. Тестирование подтягивания на перекладине.	Приседания на одной ноге	20.10	
23	1	Метание колец на расстояние 4 метров. Подвижные игры.	Пресс	22.10	
24	1	Метание колец на результат. Тестирование виса на время.	Наклоны вперед	23.10	
25	1	Развитие координационных способностей. Тестирование прыжков на скакалке.	Отжимания	27.10	
26	1	Челночный бег 3/10 метров. Тестирование челночного бега.	Прыжки в длину с места	29.10	
27	1	Челночный бег 3/10 метров из различных исходных положений. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине.	Бег в среднем темпе	30.10	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис</b>					
28	1	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Приседания на одной ноге	10.11	
29	1	Прием подач ударом.	Пресс	12.11	
30	1	Тактика выполнения и приема подачи.	Наклоны вперед	13.11	
31	1	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	Отжимания	17.11	
32	1	Тактика игры с разными противниками	Прыжки в длину с места	19.11	
33	1	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	Бег в среднем темпе	20.11	
34	1	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	Сообщение о теннисе	24.11	
35	1	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	Приседания на одной ноге	26.11	
36	1	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	Пресс	27.11	
37	1	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	Наклоны вперед	1.12	
38	1	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	Отжимания	3.12	
39	1	Техника удара накатом. ОРУ.	Прыжки в длину с места	4.12	
40	1	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	Бег в среднем темпе	8.12	
41	1	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	Сообщение о теннисе	10.12	
42	1	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	Приседания на одной ноге	11.12	
43	1	Игра на счет из одной, трех партий	Пресс	15.12	
44	1	Основные тактические варианты игры.	Наклоны вперед	17.12	
45	1	Парные игры	Отжимания	18.12	
46	1	Контрольные игры.	Прыжки в длину с места	22.12	
47	1	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	Бег в среднем темпе	24.12	
48	1	Соревнования по настольному теннису.	Сообщение о теннисе	25.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики и снарядная гимнастика.</b>					
49	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	Приседания на одной ноге	12.01	
50	1	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Пресс	14.01	
51	1	Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Наклоны вперед	15.01	
52	1	Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад.	Отжимания	19.01	
53	1	Акробатика. Круговая тренировка.	Прыжки в длину с места	21.01	

54	1	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	Бег в среднем темпе	22.01	
55	1	Равновесие на одной руке. Стойка на голове.	Сообщение о видах гимнастики	26.01	
56	1	Равновесия в наклонах и мостах. Стойка на руках.	Приседания на одной ноге	28.01	
57	1	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет.	Пресс	29.01	
58	1	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Наклоны вперед	2.02	
59	1	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	Отжимания	4.02	
60	1	прыжки через скакалку в тройках.	Прыжки в длину с места	5.02	
61	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	Бег в среднем темпе	9.02	
62	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	Сообщение о видах гимнастики	11.02	
63	1	Круговая тренировка.	Приседания на одной ноге	12.02	
64	1	Повторение лазание по канату в 3 приема	Пресс	16.02	
65	1	Лазание по канату в три приема на результат	Наклоны вперед	18.02	
66	1	Силовые упражнения на параллельных брусьях	Отжимания	19.02	
67	1	Маховые упражнения на параллельных брусьях	Прыжки в длину с места	25.02	
68	1	Прыжок через козла в длину способом ноги врозь.	Бег в среднем темпе	26.02	
69	1	Прыжок через козла в длину способом согнув ноги.	Сообщение о видах гимнастики	27.02	
70	1	Техника выполнения гимнастических пирамид.	Приседания на одной ноге	2.02	
71	1	Виды гимнастических пирамид.	Пресс	4.03	
72	1	Комбинации пирамид в группах.	Наклоны вперед	5.03	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>					
73	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Бросай – беги», «Передал – садись»	Отжимания	9.03	
74	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Мяч своему»	Прыжки в длину с места	11.03	
75	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Круговая лапта», «Падающая палка»	Бег в среднем темпе	12.03	
76	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Борьба за мяч», «Картошка»	Сообщение о видах спортивных игр	16.03	
77	1	Подвижные игры с элементами футбола «Ловец и перехватчик», «Точный пас»	Приседания на одной ноге	18.03	
78	1	Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Через квадрат»	Пресс	19.03	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Проектная деятельность</b>					
79	1	Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта	Наклоны вперед	1.04	
80	1	Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации	Отжимания	2.04	
81	1	Реализация проекта. Отчет о проекте.	Прыжки в длину с места	3.04	
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры.</b>					

82	1	Общая физическая подготовка. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	Бег в среднем темпе	6.04	
83	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	Сообщение о видах легкой атлетике	8.04	
84	1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	Приседания на одной ноге	9.04	
85	1	Прохождение полосы препятствий на время. Игра «Русская лапта»	Пресс	13.04	
86	1	Прыжок в длину с места. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Наклоны вперед	15.04	
87	1	Прыжки в длину с разбега. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Отжимания	16.04	
88	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Прыжки в длину с места	20.04	
89	1	Бег в равномерном темпе (6 мин). Остановка катящегося мяча внутренней стороной	Бег в среднем темпе	22.04	
90	1	Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол»	Сообщение о видах легкой атлетике	23.04	
91	1	Бег (6 мин). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Приседания на одной ноге	27.04	
92	1	Бег в равномерном темпе. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Пресс	29.04	
93	1	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачет. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Наклоны вперед	30.04	
94	1	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Отжимания	4.05	
95	1	Бег на результат (2000 м – м. и 1500 м – д.). Игра «Волейбол».	Прыжки в длину с места	6.05	
96	1	Упражнения для развития физических качеств. Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед, в движении.	Бег в среднем темпе	7.05	
97	1	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	Сообщение о видах легкой атлетике	11.05	
98	1	Бег на короткие дистанции 60 метров. (зачет). Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	Приседания на одной ноге	13.05	
99	1	Упражнения для развития координации движения. Игра «Баскетбол»	Пресс	14.05	
100	1	Метания малого мяча на дальность с разбега. Тестирование подъема туловища из положения лежа.	Наклоны вперед	18.05	
101	1	Метания мяча на дальность с разбега (зачет). Тестирование поднимания туловища из упора лежа.	Отжимания	20.05	
102	1	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Тестирование подтягивания на перекладине.	Прыжки в длину с места	21.05	
103	1	Эстафетный бег. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Бег в среднем темпе	25.05	

104	1	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Тестирование вися на время.	Сообщение о видах легкой атлетике	27.05	
105	1	Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм. Подвижные игры.	Приседания на одной ноге	28.05	

## Содержание учебного предмета 8 класс

**Знания о физической культуре.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

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

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

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

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

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

**Физическое совершенствование.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

**Настольный теннис.** Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий

обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Упражнения общей физической подготовки.

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Лёгкая атлетика (27 часов)</b>                      Правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.                      Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).                      Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).                      Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности                      Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.                      Бег на короткие дистанции                      Бег с ускорением от 60-100 метров                      Бег на результат 60, 100 метров (Зачет)                      Всестороннее и гармоничное физическое развитие                      Спортивная подготовка. Входной контроль.                      Прыжок в длину с места, разбега.                      Прыжок в длину с места на результат. (Зачет)                      Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Упражнения общей физической подготовки.  <b>Знания о физической культуре.</b> Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.  <b>Базовые понятия физической культуры.</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.  <b>Физическая культура человека.</b> Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими</p>

<p>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.  Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.  Метания мяча с разбега.  Метание мяча на дальность. (Зачет)  Коррекция осанки и телосложения  Повторение прыжка в высоту способом «ножницы»  Прыжок в высоту разбега способом «ножницы»  Прыжок в высоту способом «перешагивание» или «ножницы» на результат.  Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры  Комплексы упражнений с набивными мячами  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации  Бег на результат. Сдача нормативов  Самонаблюдение за состоянием организма. (зачет)  Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности</p>		<p>упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Настольный теннис (21 час)</b>  Техника безопасности на уроках по настольному теннису.  Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.  Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.  Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра  Упражнения для развития ловкости. Игра.  Отработка ударов. Сочетание ударов.  Отработка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.  Имитация перемещений с выполнением ударов.  Отработка ударов на теннисном столе  Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.</p>	<p>Фронтальная,  парная,  групповая,  индивидуальная</p>	<p>Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подачи: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра</p>

<p>Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра. Виды двигательной деятельности Комплекс упражнений при избыточной массе тела Тактика выполнения и приема подачи. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Парные игры Контрольные игры. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования по настольному теннису.</p>		<p>на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика (24 часа)</b> Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения Длинный кувырок с разбега Техника стойки на голове и руках силой Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове Стойка на голове и руках толчком одной ногой Техника кувырка вперед из положения стоя Техника кувырка вперед с разбега Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь Акробатическая комбинация из 5 элементов. Зачет. Техника лаза по гимнастическому шесту Лазание по гимнастическому шесту. Зачет Лазание по канату в 3 приема Лазание по канату в три приема на результат Прыжок через козла в длину способом ноги врозь. Прыжок через козла в длину способом согнув ноги. Техника выполнения соскока махом назад с параллельных брусьев Соскоки махом назад с параллельных брусьев</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;</p>

<p>Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности</p> <p>Пирамиды для всех.</p> <p>Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков.</p> <p>Пирамиды для смешанных составов</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий</p>		<p>из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр. (6 часов)</b></p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «За мячом»</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч над головой», «Мяч перед собой»</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга»</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.</p> <p>Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и инвентарь</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Проектная деятельность (3 часа)</b></p> <p>Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта</p> <p>Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации</p> <p>Реализация проекта. Отчет о проекте.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Проектно-ориентированное обучение является необходимой компонентой в формировании профессиональных компетенций. Разрабатывая и реализуя проекты, учащиеся развивают навыки мышления, поиска информации, анализа, экспериментирования, принятия решений, самостоятельной работы и работы в группах.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Легкая атлетика (24 часа)</b></p> <p>Упражнения для развития физических качеств</p> <p>Челночный бег 3/10 метров</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого</p>

<p>Челночный бег из различных исходных положений          Прохождение полосы препятствий на время          Техника прыжка в длину с места          Прыжки в длину с места          Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий          Бег в равномерном темпе (20 мин)          Специальные беговые упражнения          Техника эстафетного бега          Эстафетный бег          Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.          Преодоление горизонтальных препятствий прыжком.          Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.)          Упражнения для развития физических качеств.          Бег на короткие дистанции. Финиширование.          Бег на короткие дистанции 60, 100 метров. Зачет.          Упражнения для развития координации движения.          Метания малого мяча на дальность с разбега          Метания мяча на дальность с разбега          Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления.          Контрольная работа по физической культуре за курс 8 класса          Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием          Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм.</p>		<p>мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Упражнения общей физической подготовки.  <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).  <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).  <b>Физическое совершенствование.</b> Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).</p>
--	--	--

### Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Д/З	Дата урока	
				план	факт
<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b>					

1	1	Правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Техника паса в футболе.	Приседания на одной ноге	1.09	
2	1	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Выбивание мяча ударом ногой.	Пресс	4.09	
3	1	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Наклоны вперёд	7.09	
4	1	Круговая тренировка. Удары по воротам различными точность попадания мячом в цель.	Отжимания	8.09	
5	1	Бег на короткие дистанции. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	Прыжки в длину с места	11.09	
6	1	Бег с ускорением от 60-100 метров. Игра «Футбол»	Бег в среднем темпе	14.09	
7	1	Бег на результат 60, 100 метров (Зачет). Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	15.09	
8	1	Прыжок в длину с разбега. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	Приседания на одной ноге	18.09	
9	1	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Бросок мяча одной рукой в щит с места.	Пресс	21.09	
10	1	Прыжок в длину с места на результат. (Зачет). Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Наклоны вперёд	22.09	
11	1	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Штрафной бросок.	Отжимания	25.09	
12	1	Бег на результат. Сдача нормативов. Вырывание и выбивание мяча.	Прыжки в длину с места	28.09	
13	1	Самонаблюдение за состоянием организма. (зачет). Игра «Баскетбол»	Бег в среднем темпе	29.09	
14	1	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Разучивание техники верхнего прямого удара.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	2.10	
15	1	Метания мяча с разбега. Осаливание.	Приседания на одной ноге	5.10	
16	1	Метание мяча на дальность. (Зачет). Обучение ловли низко летящего мяча.	Пресс	6.10	
17	1	Повторение техники прыжка в длину с места. Разучивание техники ударам мяча сбоку.	Наклоны вперёд	9.10	
18	1	Прыжок в длину с места на результат. Передача и ловля мяча.	Отжимания	12.10	
19	1	Круговая тренировка. Игра «Русская лапта»	Прыжки в длину с места	13.10	
20	1	Специальные беговые упражнения. Нападающие удары.	Бег в среднем темпе	16.10	
21	1	6-ти минутный бег. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	19.10	
22	1	Бег 2000 метров. Приём мяча снизу двумя руками.	Приседания на одной ноге	20.10	
23	1	Повторение прыжка в высоту способом «ножницы». Нижняя передача на точность.	Пресс	23.10	
24	1	Прыжок в высоту разбега способом «ножницы». Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5	Наклоны вперёд	26.10	
25	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» или «ножницы» на результат. Игра «Волейбол»	Отжимания	27.10	
26	1	Челночный бег 3/10 метров. Тестирование силовых видов.	Прыжки в длину с места	30.10	

27	1	Челночный бег на результат. Игра «Выжигала».	Бег в среднем темпе	9.11	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис</b>					
28	1	Техника безопасности на уроках по настольному теннису.	Приседания на одной ноге	10.11	
29	1	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	Пресс	13.11	
30	1	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	Наклоны вперёд	16.11	
31	1	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	Отжимания	17.11	
32	1	Упражнения для развития ловкости. Игра.	Прыжки в длину с места	20.11	
33	1	Отработка ударов. Сочетание ударов.	Бег в среднем темпе	23.11	
34	1	Отработка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	Сообщение о теннисе	24.11	
35	1	Имитация перемещений с выполнением ударов.	Приседания на одной ноге	27.11	
36	1	Отработка ударов на теннисном столе	Пресс	30.11	
37	1	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	Наклоны вперёд	1.12	
38	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	Отжимания	4.12	
39	1	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	Прыжки в длину с места	7.12	
40	1	Виды двигательной деятельности	Бег в среднем темпе	8.12	
41	1	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	Сообщение о теннисе	11.12	
42	1	Тактика выполнения и приема подачи.	Приседания на одной ноге	14.12	
43	1	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	Пресс	15.12	
44	1	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	Наклоны вперёд	18.12	
45	1	Парные игры	Отжимания	21.12	
46	1	Контрольные игры.	Прыжки в длину с места	22.12	
47	1	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	Бег в среднем темпе	25.12	
48	1	Соревнования по настольному теннису.	Сообщение о теннисе	11.01	
<b>Гимнастика с элементами акробатики и снарядная гимнастика.</b>					
49	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	Приседания на одной ноге	12.01	
50	1	Кувырок вперед, назад.	Пресс	15.01	
51	1	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове	Наклоны вперёд	18.01	
52	1	Техника стойки на голове и руках силой	Отжимания	19.01	
53	1	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	Прыжки в длину с места	22.01	
54	1	Техника кувырка вперед из положения стоя	Бег в среднем темпе	25.01	
55	1	Круговая тренировка.	Сообщение о видах гимнастики	26.01	
56	1	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	Приседания на одной ноге	29.01	
57	1	Акробатическая комбинация из 5 элементов. Зачет.	Пресс	1.02	
58	1	Техника лаза по гимнастическому шесту	Наклоны вперёд	2.02	
59	1	Лазание по гимнастическому шесту. Зачет	Отжимания	5.02	

60	1	Лазание по канату в 3 приема	Прыжки в длину с места	8.02	
61	1	Лазание по канату в три приема на результат	Бег в среднем темпе	9.02	
62	1	Прыжок через козла в длину способом ноги врозь.	Сообщение о видах гимнастики	12.02	
63	1	Прыжок через козла в длину способом согнув ноги.	Приседания на одной ноге	15.02	
64	1	Техника выполнения соскока махом назад с параллельных брусьев	Пресс	16.02	
65	1	Соскоки махом назад с параллельных брусьев	Наклоны вперед	19.02	
66	1	Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений	Отжимания	20.02	
67	1	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	Прыжки в длину с места	22.02	
68	1	Прыжки через скакалку в тройках.	Бег в среднем темпе	26.02	
69	1	Пирамиды для всех.	Сообщение о видах гимнастики	27.02	
70	1	Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков.	Приседания на одной ноге	1.03	
71	1	Пирамиды для смешанных составов	Пресс	2.03	
72	1	Гимнастическая полоса препятствий	Наклоны вперед	5.03	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>					
73	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»	Отжимания	9.03	
74	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «За мячом»	Прыжки в длину с места	12.03	
75	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	Бег в среднем темпе	13.03	
76	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»	Сообщение о видах спортивных игр	15.03	
77	1	Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга»	Приседания на одной ноге	16.03	
78	1	Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»	Пресс	19.03	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Проектная деятельность</b>					
79	1	Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта	Наклоны вперед	2.04	
80	1	Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации	Отжимания	3.04	
81	1	Реализация проекта. Отчет о проекте.	Прыжки в длину с места	5.04	
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры.</b>					
82	1	Упражнения для развития физических качеств. Совершенствование техники ударам мяча сбоку.	Бег в среднем темпе	6.04	
83	1	Челночный бег 3/10 метров. Совершенствование финтов в лапте.	Сообщение о видах легкой атлетике	9.04	
84	1	Челночный бег из различных исходных положений. Совершенствование техники осаливания и переосаливания.	Приседания на одной ноге	12.04	
85	1	Прохождение полосы препятствий на время. Развитие скоростно – силовых качеств.	Пресс	13.04	

86	1	Техника прыжка в длину с места. Передача и ловля мяча. Совершенствование ударов в учебной игре.	Наклоны вперёд	16.04	
87	1	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	Отжимания	19.04	
88	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону	Прыжки в длину с места	20.04	
89	1	Бег в равномерном темпе (6 мин). Блокирование.	Бег в среднем темпе	23.04	
90	1	Специальные беговые упражнения. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Сообщение о видах легкой атлетике	26.04	
91	1	Круговая тренировка. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Приседания на одной ноге	27.04	
92	1	Упражнения для развития координации движения. Нападающие удары.	Пресс	30.04	
93	1	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт. Игра «Волейбол»	Наклоны вперёд	3.05	
94	1	Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Отжимания	4.05	
95	1	Бег на результат 2000 метров. Перехват мяча.	Прыжки в длину с места	7.05	
96	1	Упражнения для развития физических качеств. Борьба за мяч после отскока от щита.	Бег в среднем темпе	10.05	
97	1	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Быстрый прорыв.	Сообщение о видах легкой атлетике	11.05	
98	1	Бег на короткие дистанции 60, 100 метров. Зачет. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	Приседания на одной ноге	14.05	
99	1	Круговая тренировка. Игра «Баскетбол»	Пресс	17.05	
100	1	Повторение прыжка в длину с разбега. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Наклоны вперёд	18.05	
101	1	Прыжок в длину с разбега. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Отжимания	21.05	
102	1	Метания малого мяча на дальность с разбега. Удары по воротам различными точность попадания мячом в цель.	Прыжки в длину с места	24.05	
103	1	Метания мяча на дальность с разбега. Ведение мяча защитника.	Бег в среднем темпе	25.05	
104	1	Техника эстафетного бега. Выбивание мяча ударом ногой.	Сообщение о видах легкой атлетике	28.05	
105	1	Эстафетный бег. Игра «Футбол»	Приседания на одной ноге	31.05	

## Содержание учебного предмета 9 класс

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

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

**Физическое совершенствование.** Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)  
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Настольный теннис.** Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. б. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на работе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

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

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (27 часов)</b> Правила техники безопасности при занятиях физической культуры.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность</p>

<p>Бег на короткие дистанции  Бег с ускорением от 60-100 метров  Бег на результат 60, 100 метров (Зачет)  Прыжок в длину с места, разбега.  Прыжок в длину с места на результат. (Зачет)  Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений  Техника метания гранаты с разбега  Метание гранаты с разбега  Метание гранаты на результат  Бег на результат. Сдача нормативов  Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения  Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека  Характеристика наиболее распространённых травм.  Зачет  Профессионально-прикладная физическая подготовка.  Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях  Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям  Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения.  Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью  Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Зачет  Изучение прыжка в высоту способом «фосбери флоп»  Подводящие упражнения для прыжка в высоту</p>		<p>дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».  <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).  Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)  Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  <b>Знания о физической культуре.</b> Соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.  <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень</p>
---	--	---

<p>Прыжок в высоту разбега способом «фосбери флоп»</p> <p>Прыжок в высоту способом «фосбери флоп» или «ножницы» на результат.</p> <p>Самонаблюдение за состоянием организма. (зачет)</p> <p>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности</p>		<p>необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Настольный теннис (21 час)</b></p> <p>Тактика выполнения и приема подачи.</p> <p>Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.</p> <p>Тактика игры с разными противниками</p> <p>Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.</p> <p>Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.</p> <p>ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.</p> <p>Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.</p> <p>ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.</p> <p>Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.</p> <p>Игра на счет из одной, трех партий</p> <p>Основные тактические варианты игры.</p> <p>Отработка изученных ударов: замах, ускорение.</p> <p>Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.</p> <p>Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.</p> <p>Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в</p>

<p>Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры. Контрольные игры. Соревнования по настольному теннису.</p>		<p>соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика (24 часа)</b> Правила техники безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики Длинный кувырок с разбега Стойка на голове и руках толчком одной ногой Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове Техника стойки на голове и руках силой Техника кувырка вперед из положения стоя Техника кувырка вперед с разбега Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. Акробатическая комбинация из 6 элементов. Зачет. Техника выполнения соскока махом назад с параллельных брусьев Соскоки махом назад с параллельных брусьев Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы</p>

<p>Физические упражнения общеразвивающей направленности          Пирамиды для всех.          Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков.          Пирамиды для смешанных составов          Гимнастическая полоса препятствий</p>		<p>атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с элементами спортивных игр. (6 часов)</b>          Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»          Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Вышибалы»          Подвижные игры с элементами волейбола «Перестрелка», «Мяч перед собой»          Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»          Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Одно касание»          Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»</p>	<p>Фронтальная,          парная,          групповая,          индивидуальная</p>	<p>Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.          Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и инвентарь</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Проектная деятельность (3 часа)</b>          Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта          Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации          Реализация проекта. Отчет о проекте.</p>	<p>Фронтальная,          парная,          групповая,          индивидуальная</p>	<p>Проектно-ориентированное обучение является необходимой компонентой в формировании профессиональных компетенций. Разрабатывая и реализуя проекты, учащиеся развивают навыки мышления, поиска информации, анализа, экспериментирования, принятия решений, самостоятельной работы и работы в группах.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (21 часа)</b>          Правила техники безопасности.          Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений          Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	<p>Фронтальная,          парная,          групповая,          индивидуальная</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>

<p>Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности  Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.  Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений  Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.  Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.  Комплексы упражнений с набивными мячами.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации  Бег на результат. Сдача нормативов  Контрольный урок по физической культуре  Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.)  Упражнения для развития физических качеств.  Бег на короткие дистанции 60, 100 метров. Зачет.  Бег на короткие дистанции 200, 400 метров. Зачет  Упражнения для развития координации движения.  Метания гранаты на дальность с разбега  Метания гранаты с разбега на результат  Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием</p>		<p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).  Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)  Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.</p>
---	--	--

### Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Д/З	Дата урока	
				план	факт
<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b>					

1	1	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры. Развитие скоростных способностей. Стойки и перемещения игрока.	Приседания на одной ноге	1.09	
2	1	Бег на короткие дистанции. Повороты и остановки игрока.	Пресс	2.09	
3	1	Бег с ускорением от 60-100 метров. Прием и передача мяча.	Наклоны вперед	4.09	
4	1	Бег на результат 60, 100 метров (Зачет). Нижняя подача мяча.	Отжимания	8.09	
5	1	Прыжок в длину разбега. Основные приемы игры.	Прыжки в длину с места	9.09	
6	1	Прыжок в длину с разбега на результат. (Зачет). Игра «Волейбол».	Бег в среднем темпе	11.09	
7	1	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	15.09	
8	1	Техника метания мяча с разбега. Совершенствование техники ударов	Приседания на одной ноге	16.09	
9	1	Метание мяча с разбега. Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции.	Пресс	18.09	
10	1	Развитие выносливости. Совершенствование техники ударам мяча сбоку.	Наклоны вперед	22.09	
11	1	Бег на средние дистанции. Сдача нормативов. Обучение групповым действиям в лапте.	Отжимания	23.09	
12	1	Развитие силовых качеств. Игра «Русская лапта»	Прыжки в длину с места	25.09	
13	1	6-ти минутный бег. Стойки и передвижения игрока.	Бег в среднем темпе	29.09	
14	1	Эстафетный бег. Ловля и передача мяча.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	30.09	
15	1	Круговая тренировка. Бросок мяча.	Приседания на одной ноге	2.10	
16	1	Старты из различных исходных положений. Тактика свободного нападения.	Пресс	6.10	
17	1	Бег по пересеченной местности. Игровые задания.	Наклоны вперед	7.10	
18	1	Кросс 2000 метров. Игра «Баскетбол»	Отжимания	9.10	
19	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Освоения техники передвижения.	Прыжки в длину с места	13.10	
20	1	Тестирование подъёма туловища из положения лежа на спине. Освоения техники передвижения, остановки, ускорения.	Бег в среднем темпе	14.10	
21	1	Общая физическая подготовка. Освоение техники ведение мяча.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	16.10	
22	1	Изучение прыжка в высоту способом «фосбери флоп». Освоение техники удара по мячу.	Приседания на одной ноге	20.10	
23	1	Подводящие упражнения для прыжка в высоту. Освоение техники остановки катящегося мяча стопой.	Пресс	21.10	
24	1	Прыжок в высоту разбега способом «фосбери флоп». Игра «Футбол»	Наклоны вперед	23.10	
25	1	Челночный бег 3/10 метров. Тестирование поднимания туловища из упора лежа.	Отжимания	27.10	
26	1	Челночный бег. (зачет). Тестирования подтягивания на перекладине.	Прыжки в длину с места	28.10	
27	1	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности	Бег в среднем темпе	30.10	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис</b>					
28	1	Тактика выполнения и приема подачи.	Приседания на одной ноге	10.11	
29	1	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	Пресс	11.11	

30	1	Тактика игры с разными противниками	Наклоны вперёд	13.11	
31	1	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	Отжимания	17.11	
32	1	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	Прыжки в длину с места	18.11	
33	1	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	Бег в среднем темпе	20.11	
34	1	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	Сообщение о теннисе	24.11	
35	1	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	Приседания на одной ноге	25.11	
36	1	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	Пресс	27.11	
37	1	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	Наклоны вперёд	1.12	
38	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	Отжимания	2.12	
39	1	Игра на счет из одной, трех партий	Прыжки в длину с места	4.12	
40	1	Основные тактические варианты игры.	Бег в среднем темпе	8.12	
41	1	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	Сообщение о теннисе	9.12	
42	1	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	Приседания на одной ноге	11.12	
43	1	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	Пресс	15.12	
44	1	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	Наклоны вперёд	16.12	
45	1	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	Отжимания	18.12	
46	1	Парные игры.	Прыжки в длину с места	22.12	
47	1	Контрольные игры.	Бег в среднем темпе	23.12	
48	1	Соревнования по настольному теннису.	Сообщение о теннисе	25.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики и снарядная гимнастика.</b>					
49	1	Правила техники безопасности. Развитие координационных способностей.	Приседания на одной ноге	12.01	
50	1	Акробатические комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	Пресс	13.01	
51	1	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	Наклоны вперёд	15.01	
52	1	Совершенствование техники кувырка с разбега. Назад в упор, стоя ноги врозь	Отжимания	19.01	
53	1	Примерная зачётная акробатическая комбинация	Прыжки в длину с места	20.01	
54	1	Развитие координации, силовых качеств.	Бег в среднем темпе	22.01	
55	1	Круговая тренировка.	Сообщение о видах гимнастики	26.01	
56	1	Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове	Приседания на одной ноге	27.01	
57	1	Техника стойки на голове и руках силой	Пресс	29.01	
58	1	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	Наклоны вперёд	2.02	
59	1	Акробатическая комбинация из 6 элементов. Зачет.	Отжимания	3.02	
60	1	Строевые упражнения. Висы.	Прыжки в длину с места	5.02	
61	1	Вис на нижней жерди. Вис из упора, силой , опускание вперёд в вис углом (держатъ3 сек.)	Бег в среднем темпе	9.02	

62	1	Из вися углам мах назад, мах вперед. Вис на нижней жерди; переворот в упор силой.	Сообщение о видах гимнастики	10.02	
63	1	Махом назад, соскок прогнувшись.	Приседания на одной ноге	12.02	
64	1	Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой. Пролет прямых ног в вис углом – держать 3 счёта.	Пресс	16.02	
65	1	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Размахивание на верхней жерди	Наклоны вперед	17.02	
66	1	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Отжимания	19.02	
67	1	Опорный прыжок согнув ноги.	Прыжки в длину с места	24.02	
68	1	Лазание по канату разными способами.	Бег в среднем темпе	26.02	
69	1	Лазание по шесту.	Сообщение о видах гимнастики	27.02	
70	1	Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков.	Приседания на одной ноге	2.03	
71	1	Пирамиды для смешанных составов	Пресс	3.03	
72	1	Гимнастическая полоса препятствий	Наклоны вперед	5.03	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>					
73	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»	Отжимания	9.03	
74	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Вышибалы»	Прыжки в длину с места	10.03	
75	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Перестрелка», «Мяч перед собой»	Бег в среднем темпе	12.03	
76	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»	Сообщение о видах спортивных игр	13.03	
77	1	Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Одно касание»	Приседания на одной ноге	16.03	
78	1	Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»	Пресс	17.03	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Проектная деятельность</b>					
79	1	Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта	Наклоны вперед	19.03	
80	1	Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации	Отжимания	2.04	
81	1	Реализация проекта. Отчет о проекте.	Прыжки в длину с места	6.04	
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры.</b>					
82	1	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Бег в среднем темпе	7.04	
83	1	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Тактика свободного нападения.	Сообщение о видах легкой атлетике	9.04	
84	1	Кроссовая подготовка. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу.	Приседания на одной ноге	13.04	
85	1	Прыжок в высоту с разбега. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Пресс	14.04	
86	1	Прыжок в длину с места. Обводка с помощью обманных движений	Наклоны вперед	16.04	
87	1	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Игра «футбол»	Отжимания	20.04	
88	1	Челночный бег 3/10 метров. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Прыжки в длину с места	21.04	
89	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Вырывание и выбивание мяча.	Бег в среднем темпе	23.04	

90	1	Круговая тренировка. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Сообщение о видах легкой атлетике	27.04	
91	1	Эстафетный бег. Перехват мяча.	Приседания на одной ноге	28.04	
92	1	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Зонная защита.	Пресс	30.04	
93	1	Прыжок в длину с разбега. Игра «Баскетбол»	Наклоны вперед	4.05	
94	1	Развитие выносливости. Передача сверху двумя руками в прыжке	Отжимания	5.05	
95	1	Бег на результат (2000 метров). Нападающие удары.	Прыжки в длину с места	7.05	
96	1	Упражнения для развития физических качеств. Прием мяча снизу двумя руками.	Бег в среднем темпе	11.05	
97	1	Бег на короткие дистанции 60, 100 метров. Зачет. Нижняя передача на точность.	Сообщение о видах легкой атлетике	12.05	
98	1	Бег на средние дистанции 200, 400 метров. Зачет. Действия в защите и нападении	Приседания на одной ноге	14.05	
99	1	Упражнения для развития координации движения. Игра «Волейбол»	Пресс	18.05	
100	1	Метания мяча на дальность с разбега. Игра «Русская лапта»	Наклоны вперед	19.05	
101	1	Метания мяча с разбега на результат. Игра «Русская лапта»	Отжимания	21.05	
102	1	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Игра «Русская лапта»	Прыжки в длину с места	25.05	