

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Шошка

Принято на Педагогическом Совете
Протокол № 45
от «27» августа 2020 г.
с изменениями Протокол №1 от 29.01.2021

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ» с. Шошка
_____ В.И.Чекурдаева
Приказ № 115/2
от «27» августа 2020 г.
(в редакции приказа от 29.01.2021 № 9/1)

Копия верна
и.о. директора Н.Е.Щанова

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее

Составитель:
Учитель физической культуры
Попов В.Г.

с.Шошка

Раздел 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для учащихся, осваивающих Основную образовательную программу основного общего образования (базовый уровень) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

Данная РПУП составлена на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), с учетом авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» (авторы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014

Данная РПУП разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств и является нормативно-управленческим документом учителя, предназначенным для реализации требований стандарта к уровню подготовки учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих задач:

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

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

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

Данная РПУП обеспечивает:

- преемственность между начальным общим образованием и основным общим образованием, преемственность основного общего и среднего общего образования;

- доступность получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов учебного предмета «Физическая культура» всеми обучающимися МБОУ «СОШ» с.Шошка, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья. Особенности содержания данной РПУП для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья отражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения учебного предмета; определении основных видов учебной деятельности обучающихся; описании учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности; планируемых результатах изучения учебного предмета.

- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их профессиональных склонностей через внеурочную деятельность в разнообразных формах отличных от урочной и направлены на достижение личностных и метапредметных планируемых результатов, в том числе на предметном материале.

- учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей (они конкретизируются в перечне личностных и метапредметных результатов и содержании учебного предмета). Количественных характеристик к реализации этнокультурной составляющей образования в данной РПУП нет.

Предметом оценки освоения обучающимися программы учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования является достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, они находят отражение в тематическом планировании в виде конкретных учебных действий, которыми учащиеся овладевают в процессе освоения предметного содержания.

Рабочая программа входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности и жизнедеятельности».

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил.

2. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 256 с.

Целью данной программы является формирование разносторонне физически развитой

Годовое количество часов составляет 525: 5 класс – 3 часа в неделю, 105 часов в год; 6 класс – 3 часа в неделю, 105 часов в год; 7 класс – 3 часа в неделю, 105 часов в год; 8 класс – 3 часа в неделю, 108 часов в год, 9 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» состоит из следующих разделов:

- Пояснительная записка;
- Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»;
- Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане;

- Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета « Физическая культура»;
- Содержание учебного предмета « Физическая культура»;
- Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности;
- Планируемые результаты

По данному учебному предмету приоритетными видами и формами контроля являются контрольные работы, тесты, проектные работы, устный опрос, зачет, реферат, сдача нормативов.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции.

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи.

Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим в **спортивных играх**.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа « Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм)

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложным становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

(набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

В 5-7 классах осваиваются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах - более сложные спортивные способы прыжков.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовки рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

Программа предусматривает изучение физической культуры на основе единых подходов, исторически сложившихся и выбранных в системе школьного образования и воспитания. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре преимущественно проводятся на открытом воздухе.

Выполняя данную программу по физической культуре, обучающиеся овладеют знаниями и умениями в соответствии с государственным стандартом.

Раздел 3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 105 ч, в 6 классе - 105 ч, в 7 классе - 105 ч, в 8 классе - 108 ч, в 9 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

№	Вид программного материала	Кол-во часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	История и современное развитие физической культуры	2	0	0	0	0
2	Современное представление о физической культуре	1	1	1	1	1
3	Физическая культура человека	9	6	6	6	6
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	4	4	4	4

5	Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика; спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол; гимнастика с основами акробатики; лыжная подготовка)	60	55	55	55	55
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (легкая атлетика; спортивные игры: баскетбол, волейбол; гимнастика с основами акробатики; лыжная подготовка)	23	35	35	38	32
7	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	2	2	2	2
8	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	2	2	2	2
9	Итоговая контрольная работа в форме реферата и практической части.	1	1	1	1	1
	Итого	105	105	105	108	102

Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

5 класс.

105 часов.

История и современное развитие физической культуры. 2 часа.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия). 1 час.

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и*

спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. 9 часов.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 5 часов.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. 1 час.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 3 часа.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. 60 часов.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. 23 часа.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Итоговая контрольная работа в форме реферата и практической части. 1 час.

6 класс.

105 часов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс.

105 часов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс.

108 часов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное*

проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс.

102 часа.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Раздел 6. Тематическое планирование.

5 класс. 105 часов.

№ урока	Дата проведения урока	Тема (раздел, глава)	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Скорректированные даты проведения урока
I четверть. 27 часов.					
		История и современное развитие физической культуры.	2		
1		Олимпийские игры древности.	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований. Используют речь для регуляции своего действия. Принимают и сохраняют учебную задачу	
2		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	
		Современное представление о физической культуре.	1		
3		Физическое развитие человека.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	
		Физическая культура человека.	2		
4		Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.	

				Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
5		Коррекция осанки и телосложения.	1	Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр.	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3		
6		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1	Составлять комплексы упражнений для оздоровления.	
7		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	1	Составлять комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	
8		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1	При нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения при близорукости	
		Легкая атлетика	10		
9		Требования безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Краткая характеристика легкой атлетики. История легкой атлетики. Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	
10		Беговые упражнения. Скоростной бег 30 метров. Развитие легкой атлетики в РК.	1		

11		Скоростной бег 60 метров.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессовместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
12		Упражнения в метании малого мяча на дальность с разбега.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
13		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	
14		Бег 300 метров. Эстафетный бег.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
15		Бег 1000 метров.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
16		Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
17		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
18		Специальная физическая подготовка.	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных	

				условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
		Спортивные игры: Баскетбол.	9		
19		Требования безопасности на уроках по спортивным играм и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Краткая характеристика баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Описываю технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
20		Перемещения в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. История развития баскетбола в РК.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
21		Ловля и передача мяча на месте, в тройках.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
22		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
23		Ведение мяча с остановкой прыжком, и двумя шагами.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
24		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	

25		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
26		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
27		Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
II четверть. 21 час.					
		Спортивные игры: Баскетбол.	6		
28/1		Броски одной рукой с места и в движении, после ведения.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Краткая характеристика баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Описываю технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
29/2		Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	

30/3		Технико-тактические действия и приемы игры.	1	действий, соблюдают правила безопасности. Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
31/4		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
32/5		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
33/6		Правила баскетбола. Игра по правилам. Учебная игра мини-баскетбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	
		Гимнастика с основами акробатики	15		
34/7		Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (гимнастика). Спортивная гимнастика в РК.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
				Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время	

35/8		Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	1	<p>занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	
36/9		Акробатическая комбинация.	1		
37/10		Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне. «Пышкой»	1		
38/11		Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
39/12		Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
40/13		Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.	1		
41/14		Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности.	1		
42/15		Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. «Волк и овцы».	1		
43/16		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		
44/17		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1		
45/18		Строевые команды: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением; из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1		

46/19		Строевые команды: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1		
47/20		Наклон вперед (гибкость). Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Сдача контрольных нормативов. ГТО	1		
48/21		Поднимание туловища за 30 сек. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. ГТО	1		
III четверть. 30 часов.					
		Лыжная подготовка.	18		
49/1		Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Выдающиеся лыжники РК.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	
50/2		Передвижение на лыжах разными способами.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.	
51/3		Одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	
52/4		Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1	Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	
53/5		Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	

54/6		Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	<p>Повороты переступанием вокруг пяток. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.</p> <p>Правила соревнований, правила судейства.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов.</p> <p>Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении.</p> <p>Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов.</p>	
55/7		Спуск в низкой стойке. Подъём «елочкой» на лыжах. Игра «Ловля оленей».	1		
56/8		Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1		
57/9		Переход с попеременного хода на одновременный на лыжах.	1		
58/10		Торможения «плугом», «полуплугом» на лыжах.	1		
59/11		Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
60/12		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1		
61/13		Спуск со склонов в средней стойке на лыжах. Торможения упором на лыжах	1		
62/14		Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
63/15		Торможение «плугом». Поворот переступанием на лыжах	1		
64/16		Подъём спуск на лыжах	1		
65/17		Игры и эстафеты на лыжах	1		
66/18		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Сдача контрольных нормативов. ГТО	1		
		Спортивные игры: волейбол	12		
67/19		Требования безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол в РК.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>	
68/20		Волейбол: технико-тактические	1		

		действия и приемы.		действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
69/21		Волейбол: Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
70/22		Волейбол: Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
71/23		Волейбол: технико-тактические действия и приемы.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
72/24		Правила игры в волейбол. Элементы игры в волейбол.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
73/25		Стойка и перемещение игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	1	Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
74/26		Комбинация из освоенных элементов.	1	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
75/27		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
76/28		Правила соревнований по волейболу. Игра по правилам.	1		
77/29		Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
78/30		Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Элементы игры в волейбол.	1		
IV четверть. 27 часов.					
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5		
79/1		Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.	

80/2		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1	Оценивают свою гибкость по приведённым показателям.	
81/3		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1	Отбирать основные средства, используемые для индивидуальных комплексов, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	
82/4		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1	Осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.	
83/5		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	
		Спортивные игры: волейбол	3	Оценивают свою силу по приведённым.	
84/6		Требования безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение игрока в волейболе. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.	
				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
85/7		Нападающий удар. Обучение верхней подачи мяча. Элементы игры в волейбол.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
86/8		Эстафеты с волейбольным мячом.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		Спортивные игры: баскетбол	4	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
87/9		Элементы баскетбола. Бег в медленном темпе до 3мин.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	

88/10		Техника упражнений в баскетболе: ловля и передача мяча, передачи парами.	1	действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
89/11		Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
90/12		Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		
		Спортивные игры: мини-футбол.	5	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	
91/13		Правила игры в мини-футбол. Футбол в России и РК. Образование футбольного клуба «Новая Генерация».	1	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
92/14		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Удары по мячу и остановка мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
93/15		Удары по воротам. Ведение мяча. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
94/16		Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к	

95/17		Правила мини-футбола. Игра по правилам.	1	сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Легкая атлетика	9		
96/18		Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом по легкой атлетике. Соревнования по легкой атлетике в РК.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.	
97/19		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
98/20		Прыжок в высоту способом «перешагивания». История возникновения комплекса ГТО в СССР.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
99/21		Общefизическая подготовка. Бег - 30 м. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
100/22		Бег - 60 м. Сдача контрольных нормативов. ГТО	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,	
101/23		Метание мяча с разбега. Сдача контрольных нормативов. ГТО	1		
102/24		Прыжок в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов. ГТО	1		
103/25		Бег - 1000 метров. Сдача контрольных нормативов. ГТО	1		

				соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.	
104/26		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	
105/27		Тестирование	1		
	Итого		105		

**6 класс.
105 часов.**

№ урока	Дата проведения урока	Тема (раздел, глава)	Кол-во часов	Скорректированные даты проведения урока
I четверть. 27 часов.				
		Легкая атлетика	13	
1		Техника безопасности на уроках физической культуры (л/а). Современное развитие легкой атлетики в РК и России.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Равномерный бег 800метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.
4		Закрепление техники челночного бега 3*10 м (3-4 повторения)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный
5		Способы дозирования физической	1	

		нагрузки (выбор И.П., частота и ритм, амплитуда движений).		режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7		Бег на 60 метров, ОРУ на закрепление скоростных качеств.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
8		Подбор упражнений по анатомическому признаку.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью. ОРУ на закрепление скоростных качеств. Подтягивание на перекладине – зачет.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
10		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью – зачет. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.
11		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
12		Бег на 800 метров - зачет. Дыхательная гимнастика.	1	
13		Зачет – челночный бег 3*10метров. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	6	
14		Техника безопасности при занятиях	1	

		спортивными играми. Стойки и перемещения футболистов, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.		Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
15		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
16		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
17		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
18		Выполнение динамических упражнений аэробного характера.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
19		Ведение мяча, отбор мяча. Релаксация и аутотренинг.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Гимнастика с акробатическими	8	Краткая характеристика гимнастики и	

		элементами.		акробатики. История гимнастики.	
20		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Утренняя и дыхательная гимнастика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	1	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	
21		Наклон из положения, сидя – зачет. Сгибание разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений.	
22		Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
23		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	
24		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
25		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них. Кувырок вперед. КУ для регулирования массы тела.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
26		Акробатическая комбинация. Кувырок вперед. Стойка на лопатках (м), мостик (д).	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
27		Акробатическая комбинация – совершенствование, зачет.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,	

				направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
II четверть. 21 час.					
		Спортивные игры: Баскетбол.	21	<p>Описываю технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
28/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол в РК.	1		
29/2		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в б/б.	1		
30/3		Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1		
31/4		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
32/5		Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места – закрепление.	1		
33/6		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1		
34/7		Вырывание, выбивание мяча - закрепление.	1		
35/8		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
36/9		Основы туристской подготовки.	1		
37/10		Оценка техники стойки, передвижений, ведение мяча.	1		
38/11		Обобщение по теме. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1		
39/12		Игра в мини – баскетбол.	1		
40/13		Теория «Основные правила баскетбола»	1		

41/14		Элементы игры в б/б.	1		
42/15		Обучение технике ведения мяча змейкой.	1		
43/16		Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.	1		
44/17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1		
45/18		Ведение мяча с остановкой прыжком и двумя шагами.	1		
46/19		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
47/20		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах – закрепление.	1		
48/21		Элементы игры в баскетбол – зачет.	1		
III четверть.					
		Лыжная подготовка.	18	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении</p>	
49/1		Техника безопасности на Лыжный спорт в РК. Первая помощь при обморожении. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1		
50/2		Одновременный двухшажный ход	1		
51/3		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
52/4		Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
53/5		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
54/6		Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1		
55/7		Спуск в низкой стойке. Подъем	1		

		«елочкой» на лыжах. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. «Ловля оленей».		задач физической и технической подготовки. Повороты переступанием вокруг пяток Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	
56/8		Подъемы на склон «ёлочкой», «лесенкой», наискось, скользящим шагом.	1		
57/9		Переход с попеременного хода на одновременный на лыжах.	1		
58/10		Торможения «плугом», «полуплугом» на лыжах.	1		
59/11		Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
60/12		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
61/13		Спуск со склонов в средней стойке на лыжах. Торможения упором на лыжах	1		
62/14		Спуски со склона в средней, низкой и высокой стойках. Торможение и повороты «плугом» и «полуплугом».	1		
63/15		Торможение «плугом». Поворот переступанием на лыжах. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1		
64/16		Подъем и спуск на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах	1		
65/17		Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Лыжные эстафеты.	1		
66/18		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к выполнению видов	1		

		испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов	
		Гимнастика с основами акробатики	12	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Составляют акробатические	
67/19		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прыжок согнув ноги (козел в ширину).	1		
68/20		Совершенствование прыжка согнув ноги (козел в ширину).	1		
69/21		Зачет по прыжку через козла.	1		
70/22		Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату (мальчики).	1		
71/23		Лазание по канату.	1		
72/24		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1		
73/25		ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1		
74/26		ОРУ без предметов, совершенствование акробатического комплекса.	1		
75/27		Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	1		
76/28		Акробатический комплекс (оценка). Дыхательная гимнастика.	1		
77/29		ОРУ со скакалками, работа в группах самостоятельно с карточками.	1		
78/30		Самостоятельная работа в форме	1		

		тестирования «Акробатические элементы».		комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
IV четверть					
		Спортивные игры: волейбол.	12	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
79/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		
80/2		Комбинации из основных элементов передвижений остановок, поворотов.	1		
81/3		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1		
82/4		Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1		
83/5		Освоение прямой нижней подачи через сетку.	1		
84/6		Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		
85/7		Правила игры в волейбол. Элементы игры в волейбол.	1		

86/8		Стойка и перемещение игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	1	Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
87/9		Волейбол: технико-тактические действия и приемы. Эстафета.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
88/10		Правила соревнований по волейболу. Игра по правилам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
89/11		Эстафеты с волейбольным мячом. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
90/12		Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Элементы игры в волейбол.	1	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	5	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
91/13		Правила игры в футбол (мини-футбол). Футбол в России и РК.	1	Овладевают основными приемами игры в футбол.
92/14		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Удары по мячу и остановка мяча. Финты, использование корпуса.	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
93/15		Удары по воротам. Ведение мяча. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Обыгрыш сближающихся противников.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
94/16		Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра головой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
95/17		Правила футбола (мини-футбола). Игра по правилам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий,

				<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>	
		Легкая атлетика	6		
96/18		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подбор разбега с 5-7 беговых шагов.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	
97/19		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» - закрепление.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
98/20		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.	
99/21		Бег 1000м. КУ для развития функциональных возможностей дыхательной системы.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
100/22		Зачет на дистанции 60 м.Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	
101/23		Бег - 1000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и	1		

		нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		освоения. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
		Плавание.	3		
102/24		Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1		
103/25		Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1		
104/26		Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
105/27		Тестирование	1		
		Итого			

7 класс. 105 часов.

№	Дата	Тема (раздел, глава)	Кол-во	Скорректированные
---	------	----------------------	--------	-------------------

урока	проведения урока		часов		даты проведения урока
I четверть. 27 часов.					
		Легкая атлетика	13	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	
1		Техника безопасности на уроках физической культуры (л/а). Современное развитие легкой атлетики в РК и России.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.	
3		Равномерный бег 800метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
4		Закрепление техники челночного бега 3*10 м (3-4 повторения)	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
5		Способы дозирования физической нагрузки (выбор И.П., частота и ритм, амплитуда движений).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
6		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	
7		Бег на 60 метров, ОРУ на закрепление скоростных качеств.	1		
8		Подбор упражнений по анатомическому признаку.	1		
9		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1		
10		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью – зачет. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1		
11		Прыжки в длину с места – зачет. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		

		Совершенствование прыжка в длину с разбега		характерные ошибки в процессе освоения.	
12		Бег на 800 метров - зачет. Дыхательная гимнастика.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
13		Зачет – челночный бег 3*10метров. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	6	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	
14		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения футболистов, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
15		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
16		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
17		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
18		Выполнение динамических упражнений аэробного характера.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой	
19		Ведение мяча, отбор мяча. Релаксация и аутотренинг.	1		

				<p>деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>	
		Гимнастика с акробатическими элементами.	8	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики.	
20		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Утренняя и дыхательная гимнастика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	1	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	
21		Наклон из положения, сидя – зачет. Сгибание разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений.	
22		Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
23		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	

24		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
25		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них. Кувырок вперед. КУ для регулирования массы тела.	1		
26		Акробатическая комбинация. Кувырок вперед. Стойка на лопатках (м), мостик (д).	1		
27		Акробатическая комбинация – совершенствование, зачет.	1		
II четверть. 21 час.					
		Спортивные игры: Баскетбол.	21	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных	
28/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол в РК.	1		
29/2		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в б/б.	1		
30/3		Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1		
31/4		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
32/5		Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места –	1		

		закрепление.		игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
33/6		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1		
34/7		Вырывание, выбивание мяча - закрепление.	1		
35/8		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
36/9		Основы туристской подготовки.	1		
37/10		Оценка техники стойки, передвижений, ведение мяча.	1		
38/11		Обобщение по теме. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1		
39/12		Игра в мини – баскетбол.	1		
40/13		Теория «Основные правила баскетбола»	1		
41/14		Элементы игры в б/б.	1		
42/15		Обучение технике ведения мяча змейкой.	1		
43/16		Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.	1		
44/17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1		
45/18		Ведение мяча с остановкой прыжком и двумя шагами.	1		
46/19		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
47/20		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах – закрепление.	1		
48/21		Элементы игры в баскетбол – зачет.	1		
III четверть.					
		Лыжная подготовка.	18	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать	
49/1		Техника безопасности на Лыжный спорт в РК. Первая помощь при обморожении. КУ для развития функциональных	1		

		возможностей сердечно-сосудистой системы.		травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Повороты переступанием вокруг пяток. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	
50/2		Одновременный двухшажный ход	1		
51/3		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
52/4		Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
53/5		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
54/6		Подъём «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1		
55/7		Спуск в низкой стойке. Подъём «елочкой» на лыжах. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. «Ловля оленей».	1		
56/8		Подъёмы на склон «ёлочкой», «лесенкой», наискось, скользящим шагом.	1		
57/9		Переход с попеременного хода на одновременный на лыжах.	1		
58/10		Торможения «плугом», «полуплугом» на лыжах.	1		
59/11		Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
60/12		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
61/13		Спуск со склонов в средней стойке на	1		

		лыжах. Торможения упором на лыжах		лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
62/14		Спуски со склона в средней, низкой и высокой стойках. Торможение и повороты «плугом» и «полуплугом».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
63/15	Здесь остановилась	Торможение «плугом». Поворот переступанием на лыжах. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведения соревнований. Правила соревнований, правила судейства.
64/16		Подъем и спуск на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах	1	Иметь представление о видах техники лыжных ходов Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов.
65/17		Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Лыжные эстафеты.	1	Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом
66/18		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов
		Гимнастика с основами акробатики	12	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики.
67/19		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прыжок согнув ноги (козел в ширину).	1	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
68/20		Совершенствование прыжка согнув ноги (козел в ширину).	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.
69/21		Зачет по прыжку через козла.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
70/22		Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату (мальчики).	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
71/23		Лазание по канату.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.
72/24		Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики),	1	Составляют комбинации из числа

		упражнения на разновысоких брусьях (девочки).		разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
73/25		ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	
74/26		ОРУ без предметов, совершенствование акробатического комплекса.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
75/27		Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
76/28		Акробатический комплекс (оценка). Дыхательная гимнастика.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
77/29		ОРУ со скакалками, работа в группах самостоятельно с карточками.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	
78/30		Самостоятельная работа в форме тестирования «Акробатические элементы».	1	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
IV четверть					
		Спортивные игры: волейбол.	12	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	
79/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	

80/2		Комбинации из основных элементов передвижений остановок, поворотов.	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
81/3		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
82/4		Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
83/5		Освоение прямой нижней подачи через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
84/6		Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
85/7		Правила игры в волейбол. Элементы игры в волейбол.	1	Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
86/8		Стойка и перемещение игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
87/9		Волейбол: технико-тактические действия и приемы. Эстафета.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
88/10		Правила соревнований по волейболу. Игра по правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
89/11		Эстафеты с волейбольным мячом. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1	Исучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	
90/12		Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Элементы игры в волейбол.	1	Овладевают основными приемами игры в футбол.	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	5	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	
91/13		Правила игры в футбол (мини-футбол). Футбол в России и РК.	1	Выполняют контрольные упражнения и	
92/14		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Удары по мячу и остановка мяча. Финты, использование	1		

		корпуса.		тесты.	
93/15		Удары по воротам. Ведение мяча. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Обыгрыш сближающихся противников.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
94/16		Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра головой.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
95/17		Правила футбола (мини-футбола). Игра по правилам.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Легкая атлетика	6		
96/18		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подбор разбега с 5-7 беговых шагов.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	
97/19		Техника прыжка в длину способом	1	Описывать технику выполнения беговых	

		«согнув ноги» - закрепление.		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
98/20		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
99/21		Бег 1000м. КУ для развития функциональных возможностей дыхательной системы.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.	
100/22		Зачет на дистанции 60 м.Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
101/23		Бег - 1000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
		Плавание.	3		
102/24		Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1		
103/25		Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1		
104/26		Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	

				Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
105/27		Тестирование	1		
		Итого			

8 класс. 108 часов.

№ урока	Дата проведения урока	Тема (раздел, глава)	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Скорректированные даты проведения урока
---------	-----------------------	----------------------	--------------	----------------------------	---

I четверть. 27 часов.				
		Легкая атлетика	13	
1		Техника безопасности на уроках физической культуры (л/а). Современное развитие легкой атлетики в РК и России.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Равномерный бег 800метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.
4		Закрепление техники челночного бега 3*10 м (3-4 повторения)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Способы дозирования физической нагрузки (выбор И.П., частота и ритм, амплитуда движений).	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7		Бег на 60 метров, ОРУ на закрепление скоростных качеств.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
8		Подбор упражнений по анатомическому признаку.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью. ОРУ на закрепление скоростных качеств. Подтягивание на перекладине – зачет.	1	
10		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью – зачет. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	
11		Прыжки в длину с места – зачет. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
12		Бег на 800 метров - зачет. Дыхательная	1	

		гимнастика.		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
13		Зачет – челночный бег 3*10метров. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	6	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
14		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения футболистов, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
15		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
17		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
18		Выполнение динамических упражнений аэробного характера.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
19		Ведение мяча, отбор мяча. Релаксация и аутотренинг.	1	Организуют совместные занятия

				футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Гимнастика с акробатическими элементами.	8	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	
20		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Утренняя и дыхательная гимнастика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений.	
21		Наклон из положения, сидя – зачет. Сгибание разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	
22		Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
23		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	
24		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	

25		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них. Кувырок вперед. КУ для регулирования массы тела.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
26		Акробатическая комбинация. Кувырок вперед. Стойка на лопатках (м), мостик (д).	1	
27		Акробатическая комбинация – совершенствование, зачет.	1	
II четверть. 21 час.				
		Спортивные игры: Баскетбол.	21	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и
28/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол в РК.	1	
29/2		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в б/б.	1	
30/3		Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	
31/4		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
32/5		Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места – закрепление.	1	
33/6		Броски мяча одной рукой от плеча с	1	

		места и в движении.		условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
34/7		Вырывание, выбивание мяча - закрепление.	1		
35/8		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
36/9		Основы туристской подготовки.	1		
37/10		Оценка техники стойки, передвижений, ведение мяча.	1		
38/11		Обобщение по теме. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1		
39/12		Игра в мини – баскетбол.	1		
40/13		Теория «Основные правила баскетбола»	1		
41/14		Элементы игры в б/б.	1		
42/15		Обучение технике ведения мяча змейкой.	1		
43/16		Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.	1		
44/17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1		
45/18		Ведение мяча с остановкой прыжком и двумя шагами.	1		
46/19		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
47/20		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах – закрепление.	1		
48/21		Элементы игры в баскетбол – зачет.	1		
III четверть.					
		Лыжная подготовка.	18	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов	
49/1		Техника безопасности на Лыжный спорт в РК. Первая помощь при обморожении. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1		

50/2		Одновременный двухшажный ход	1	<p>спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Повороты переступанием вокруг пяток</p> <p>Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных</p>	
51/3		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
52/4		Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
53/5		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
54/6		Подъём «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1		
55/7		Спуск в низкой стойке. Подъём «елочкой» на лыжах. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. «Ловля оленей».	1		
56/8		Подъёмы на склон «ёлочкой», «лесенкой», наискось, скользящим шагом.	1		
57/9		Переход с попеременного хода на одновременный на лыжах.	1		
58/10		Торможения «плугом», «полуплугом» на лыжах.	1		
59/11		Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
60/12		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
61/13		Спуск со склонов в средней стойке на лыжах. Торможения упором на лыжах	1		
62/14		Спуски со склона в средней, низкой и	1		

		высокой стойках. Торможение и повороты «плугом» и «полуплугом».		ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
63/15		Торможение «плугом». Поворот переступанием на лыжах. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведения соревнований. Правила соревнований, правила судейства.
64/16		Подъем и спуск на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах	1	Иметь представление о видах техники лыжных ходов Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом
65/17		Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Лыжные эстафеты.	1	Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении
66/18		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов
		Гимнастика с основами акробатики	12	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики.
67/19		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прыжок согнув ноги (козел в ширину).	1	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.
68/20		Совершенствование прыжка согнув ноги (козел в ширину).	1	Аэробика. Спортивная акробатика.
69/21		Зачет по прыжку через козла.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.
70/22		Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату (мальчики).	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
71/23		Лазание по канату.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.
72/24		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих

73/25		ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1	упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
74/26		ОРУ без предметов, совершенствование акробатического комплекса.	1		
75/27		Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	1		
76/28		Акробатический комплекс (оценка). Дыхательная гимнастика.	1		
77/29		ОРУ со скакалками, работа в группах самостоятельно с карточками.	1		
78/30		Самостоятельная работа в форме тестирования «Акробатические элементы».	1		
IV четверть					
		Спортивные игры: волейбол.	12	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	
79/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		
80/2		Комбинации из основных элементов	1		

		передвижений остановок, поворотов.		типичные ошибки.	
81/3		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
82/4		Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
83/5		Освоение прямой нижней подачи через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
84/6		Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
85/7		Правила игры в волейбол. Элементы игры в волейбол.	1	Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
86/8		Стойка и перемещение игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
87/9		Волейбол: технико-тактические действия и приемы. Эстафета.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
88/10		Правила соревнований по волейболу. Игра по правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
89/11		Эстафеты с волейбольным мячом. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1		
90/12		Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Элементы игры в волейбол.	1		
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	5	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	
91/13		Правила игры в футбол (мини-футбол). Футбол в России и РК.	1	Овладевают основными приемами игры в футбол.	
92/14		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Удары по мячу и остановка мяча. Финты, использование	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и	

		корпуса.		тесты.	
93/15		Удары по воротам. Ведение мяча. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Обыгрыш сближающихся противников.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
94/16		Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра головой.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
95/17		Правила футбола (мини-футбола). Игра по правилам.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Легкая атлетика	6		
96/18		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подбор разбега с 5-7 беговых шагов.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	
97/19		Техника прыжка в длину способом	1	Описывать технику выполнения беговых	

		«согнув ноги» - закрепление.		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
98/20		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
99/21		Бег 1000м. КУ для развития функциональных возможностей дыхательной системы.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.	
100/22		Зачет на дистанции 60 м.Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
101/23		Бег - 1000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
		Плавание.	3		
102/24		Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1		
103/25		Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1		
104/26		Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	

				Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
105/27		Обобщение: правила игры в баскетбол и волейбол.	1		
106/28		Обобщение: плавание.	1		
107/29		Обобщение: гимнастика с основами акробатики.	1		
108/30		Тестирование	1		
		Итого			

9 класс. 102 часа.

№ урока	Дата проведения урока	Тема (раздел, глава)	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Скорректированные даты проведения урока
---------	-----------------------	----------------------	--------------	----------------------------	---

I четверть. 27 часов.				
		Легкая атлетика	13	
1		Техника безопасности на уроках физической культуры (л/а). Современное развитие легкой атлетики в РК и России.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Равномерный бег 800метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.
4		Закрепление техники челночного бега 3*10 м (3-4 повторения)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5		Способы дозирования физической нагрузки (выбор И.П., частота и ритм, амплитуда движений).	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7		Бег на 60 метров, ОРУ на закрепление скоростных качеств.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
8		Подбор упражнений по анатомическому признаку.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью. ОРУ на закрепление скоростных качеств. Подтягивание на перекладине – зачет.	1	
10		Бег на 60 метров с максимальной интенсивностью – зачет. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	
11		Прыжки в длину с места – зачет. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
12		Бег на 800 метров - зачет. Дыхательная	1	

		гимнастика.			
13		Зачет – челночный бег 3*10метров. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	6		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
14		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения футболистов, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1		Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
15		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
17		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
18		Выполнение динамических упражнений аэробного характера.	1		Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
19		Ведение мяча, отбор мяча. Релаксация и аутотренинг.	1		Организуют совместные занятия

				футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Гимнастика с акробатическими элементами.	8	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	
20		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Утренняя и дыхательная гимнастика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений.	
21		Наклон из положения, сидя – зачет. Сгибание разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	
22		Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
23		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	
24		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	

25		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них. Кувырок вперед. КУ для регулирования массы тела.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
26		Акробатическая комбинация. Кувырок вперед. Стойка на лопатках (м), мостик (д).	1	
27		Акробатическая комбинация – совершенствование, зачет.	1	
II четверть. 21 час.				
		Спортивные игры: Баскетбол.	21	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и
28/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол в РК.	1	
29/2		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в б/б.	1	
30/3		Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	
31/4		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
32/5		Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места – закрепление.	1	
33/6		Броски мяча одной рукой от плеча с	1	

		места и в движении.		условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
34/7		Вырывание, выбивание мяча - закрепление.	1		
35/8		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
36/9		Основы туристской подготовки.	1		
37/10		Оценка техники стойки, передвижений, ведение мяча.	1		
38/11		Обобщение по теме. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1		
39/12		Игра в мини – баскетбол.	1		
40/13		Теория «Основные правила баскетбола»	1		
41/14		Элементы игры в б/б.	1		
42/15		Обучение технике ведения мяча змейкой.	1		
43/16		Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.	1		
44/17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1		
45/18		Ведение мяча с остановкой прыжком и двумя шагами.	1		
46/19		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
47/20		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах – закрепление.	1		
48/21		Элементы игры в баскетбол – зачет.	1		
III четверть.					
		Лыжная подготовка.	18	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов	
49/1		Техника безопасности на Лыжный спорт в РК. Первая помощь при обморожении. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1		

50/2		Одновременный двухшажный ход	1	<p>спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Повороты переступанием вокруг пяток</p> <p>Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке</p> <p>Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных</p>	
51/3		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
52/4		Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
53/5		Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, бесшажный ход.	1		
54/6		Подъём «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1		
55/7		Спуск в низкой стойке. Подъём «елочкой» на лыжах. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. «Ловля оленей».	1		
56/8		Подъёмы на склон «ёлочкой», «лесенкой», наискось, скользящим шагом.	1		
57/9		Переход с попеременного хода на одновременный на лыжах.	1		
58/10		Торможения «плугом», «полуплугом» на лыжах.	1		
59/11		Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
60/12		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
61/13		Спуск со склонов в средней стойке на лыжах. Торможения упором на лыжах	1		
62/14		Спуски со склона в средней, низкой и	1		

		высокой стойках. Торможение и повороты «плугом» и «полуплугом».		ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
63/15		Торможение «плугом». Поворот переступанием на лыжах. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведения соревнований. Правила соревнований, правила судейства.
64/16		Подъем и спуск на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах	1	Иметь представление о видах техники лыжных ходов Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом
65/17		Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Лыжные эстафеты.	1	Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении
66/18		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов
		Гимнастика с основами акробатики	12	Краткая характеристика гимнастики и акробатики. История гимнастики.
67/19		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прыжок согнув ноги (козел в ширину).	1	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.
68/20		Совершенствование прыжка согнув ноги (козел в ширину).	1	Аэробика. Спортивная акробатика.
69/21		Зачет по прыжку через козла.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.
70/22		Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату (мальчики).	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
71/23		Лазание по канату.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.
72/24		Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих

73/25		ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1	упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
74/26		ОРУ без предметов, совершенствование акробатического комплекса.	1		
75/27		Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	1		
76/28		Акробатический комплекс (оценка). Дыхательная гимнастика.	1		
77/29		ОРУ со скакалками, работа в группах самостоятельно с карточками.	1		
78/30		Самостоятельная работа в форме тестирования «Акробатические элементы».	1		
IV четверть					
		Спортивные игры: волейбол.	12	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	
79/1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		
80/2		Комбинации из основных элементов	1		

		передвижений остановок, поворотов.		типичные ошибки.	
81/3		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
82/4		Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
83/5		Освоение прямой нижней подачи через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
84/6		Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
85/7		Правила игры в волейбол. Элементы игры в волейбол.	1	Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
86/8		Стойка и перемещение игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
87/9		Волейбол: технико-тактические действия и приемы. Эстафета.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
88/10		Правила соревнований по волейболу. Игра по правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
89/11		Эстафеты с волейбольным мячом. КУ для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	1		
90/12		Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Элементы игры в волейбол.	1		
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол).	5	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	
91/13		Правила игры в футбол (мини-футбол). Футбол в России и РК.	1	Овладевают основными приемами игры в футбол.	
92/14		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Удары по мячу и остановка мяча. Финты, использование	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и	

		корпуса.		тесты.	
93/15		Удары по воротам. Ведение мяча. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Обыгрыш сближающихся противников.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
94/16		Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра головой.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
95/17		Правила футбола (мини-футбола). Игра по правилам.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
		Легкая атлетика	6		
96/18		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подбор разбега с 5-7 беговых шагов.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	
97/19		Техника прыжка в длину способом	1	Описывать технику выполнения беговых	

		«согнув ноги» - закрепление.		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
98/20		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.	
99/21		Бег 1000м. КУ для развития функциональных возможностей дыхательной системы.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
100/22		Зачет на дистанции 60 м.Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
101/23		Бег - 1000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	

				Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
102/24		Тестирование	1		
		Итого	102		

Раздел 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Средства обучения:

1. Мячи волейбольные (5 шт.),
2. Мячи баскетбольные (6 шт.),
3. Мячи футбольные (2 шт.),
4. Козёл гимнастический (2 шт.),
5. Маты гимнастические (4 шт.),
6. Мостик гимнастический (2 шт.),
7. Скамейки гимнастические.
8. Скакалки (22 шт.),
9. Обручи: 55 см (6 шт.), 65 см (2 шт.), 70-75 см (8 шт.).
10. Комплекты для катания на лыжах: лыжи (130 см – 3 пары, 140 см – 2 пары, 150 см – 12 пар, 157 см – 1 пара, 160 см – 14 пар, 170 см – 11 пар, 180 см – 4 пары, 190 см – 4 пары), палки (115 см – 2 пары, 120 см – 2 пары, 125 см – 1 пара, 130 см – 7 пар, 135 см – 3 пары, 140 см – 7 пар, 145 см – 1 пара, 150 см – 2 пары, 155 см – 1 пара), ботинки (34 р-р -2 пары, 34-35 р-р – 9 пар, 35 р-р – 6 пар, 36 р-р – 4 пары, 37 р-р – 7 пар, 38 р-р – 4 пары, 39 р-р – 4 пары, 40 р-р – 3 пары, 41 р-р – 6 пар, 43 р-р – 2 пары, 46 р-р – 1 пара).
11. Стойки для прыжка в высоту (2 шт.),
12. Бревно гимнастическое (1 шт.).
13. Канат для лазанья (2 шт.).
14. Набивные мячи (30 шт.).
15. Теннисные мячи (5 шт.).
16. Мячи для метания (8 шт.).
17. Скакалки с механическим счетчиком (2 шт.).
18. Палка гимнастическая (15 шт.).
19. Кегли.
20. Дартс (12 дротиков).
21. Конь гимнастический (1 шт.).
22. Гантели: 5 кг (2 шт.), 2 кг (4 шт.).
23. Беговая дорожка.
24. Набор для игры в бадминтон (ракетка – 4 шт., воланчик – 3 шт.).
25. Насос для мячей.
26. Набор для игры в настольный теннис (теннисный стол – 1 шт., ракетки – 4 шт., мячи – 6 шт.).
27. Гири 16 кг (1 шт.).
28. Гранаты учебные (8 шт.).
29. Линейка метровая (1 шт.).
30. Коврик гимнастический (7 шт.).
31. Мячи резиновые малые (8 шт.).
32. Кубики для челночного бега (11 шт.).

Учебно-методическая литература для учителей:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.: под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общобразоват. организаций / под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 207 с.

3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.: под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014. – 142 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016. – 104 с.

5. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.

6. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.– М.: Просвещение, 2015. – 112 с.

Учебно-методическая литература для обучающихся:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.: под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил.

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общобразоват. организаций / под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 207 с.

Дополнительная литература для учителей:

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 134 с.

2. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 88 с.

3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2012. – 80 с.

4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2014. – 128 с.

6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

7. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.

8. Гарбалаускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.

9. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126

10. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.

11. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.

12. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990

13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1

14. Черданцева Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательно-игровой деятельности гандболиста [Текст] : методическое пособие / авт.-сост. : Т.Р. Черданцева,

Л.Е. Афонина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова. – Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2008. – 100 с.

Дополнительная литература для обучающихся:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.
2. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
3. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
4. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
5. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
7. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт. – М., 2010.
8. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
9. Игнатъева, В. Юный гандболист / В.Игнатъева. М.: 1997. – 218 с.
10. Игнатъева, В.Я. Гандбол [Текст] / В.Игнатъева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с. – (Азбука спорта) – ISBN 5-278-00680-3
11. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
12. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
13. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
14. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Перечень ЦОРов и ЭОРов:

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Образовательные сайты для учителей физической культуры
5. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физической культуры"
6. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
10. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
12. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
13. <http://www.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
14. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
15. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
16. <http://badminton.hut.ru> - Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
17. <http://www.gym.by.ru> - Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат - заходите пообщаться!
18. <http://boxing.ru> - Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерации профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.
19. <http://www.chigarev.hotmail.ru> - Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
20. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
21. <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
22. <http://www.niios.boom.ru> - НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.
23. <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm> - Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура".
24. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
25. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
26. Сайты спортивных федераций РФ
 - <http://www.parasport.ru> — Федерация парашютного спорта
 - <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
 - <http://www.paintball.ru> — Федерация спортивного пейнтбола
 - <http://www.shashki.ru> — Федерация шашек
 - <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга
 - <http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
 - <http://www.far.risk.ru> — Федерация альпинизма
 - <http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики
 - <http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта
 - <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола

<http://www.russian-kayak.da.ru> — Федерация гребли на байдаках и каноэ
<http://www.yachting.ru> — Федерация парусного спорта
<http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики
<http://www.karate.org.ru> — Федерация ояма киокушинкай каратэ-до
<http://www.cycling.ru> — федерация велосипедного спорта
<http://www.waterpolo.roc.ru> — Федерация водного поло
<http://www.frb.nm.ru> — Федерация рукопашного боя
<http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> — Федерация хоккея на траве
<http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея
<http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*