

Управление образования Администрации МО «Игринский район»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей  
эстетического цикла  
протокол  
от « 29 » 08 2022 г. № 5  
Руководитель ШМО

 ЕА Пойлова

Принята  
на заседании педагогического  
совета  
протокол  
от « 30 » 08 2022 г. № 9

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

 М.В. Шкляева

Составлена на основе требований к  
минимуму содержания  
федерального государственного  
образовательного стандарта



Утверждена  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.В.  
Изместьева

приказ от « 31 » 08 2022 г.  
№ 160

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**уровень основного общего образования  
(5-9 классы, срок реализации – 5 лет)**

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020 г.).

2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н).

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808)

7. Приказ МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644 , от 31.12.2015 г. №1577, в ред. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 №712).

8. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, протокол от 28.10.2015 г. №3/15).

9. Основная образовательная программа Основного общего образования МБОУ Игринская СОШ №5 (срок реализации-5 лет) с изм., утв. Приказом МБОУ Игринская СОШ №5 от 31.08.2022 г. №\_160.

10. Учебный план МБОУ «Игринская СОШ №5» на 2022-2023 учебный год, утв. Приказом МБОУ Игринская СОШ №5 от 31.08.2022 г. №\_160.

11. Положение **о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин в соответствии с** Федеральными государственными образовательными стандартами, утв. Приказом по МБОУ Игринская СОШ №5 от 20.05.2020 г. №\_112 (с изм., утв. Приказом по ОУ от 19.08.2021 г. №\_131.).

12. Примерной программы по физической культуре. М.Я.Виленского.- М.: «Просвещение» -2019г. – 104 с.

**Цель:** 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.

#### Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; « обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и

гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; « выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; \* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **I. Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет физическая культура входит в образовательную область «физическая культура», основными задачами реализации содержания которой являются: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Согласно учебному плану МБОУ Игринская СОШ № 5 в 5 классе общий объем учебного времени по физической культуре составляет 68 часов по два часа в неделю, 6-9 - 102 часа в год, по три часа в неделю. Программный материал включает следующие разделы: На базовую часть выделяется 68 часов, в том числе: 9 ч.- на раздел «Знания о физической культуре»,

9 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 50 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

На вариативную часть 34 часа. Включает спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

В программу включен национально-региональный компонент русская лапта.

В 5-9 м классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы) в объеме 4 часа.

## **II. Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;  
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- формирование первоначальных представлений о древней игре в шахматы, а ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;  
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом;  
- выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций;  
- развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.

#### **В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;  
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- формирование ценности многонационального российского общества

- формирование личностного смысла учения

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **III. Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность:**

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

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках ряда направлений воспитательной работы школы, в том числе непосредственно в урочной деятельности (*Модуль «Школьный урок» Рабочей программы воспитания*). Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **IV. Содержание учебного предмета.**

Рабочая программа для 6-9 классов состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Внешние и внутренние признаки утомления.

«Физическая культура (основные понятия)».

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.

Олимпийские игры древности.

Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание.

Олимпийские игры в Москве, 1980 г.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

**Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы** (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); **упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без** (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); **акробатические упражнения и комбинации** (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); **опорные прыжки**(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); **висы и упоры** (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); **ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне** (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); **лазание по канату**.

**Легкая атлетика: беговые упражнения** (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; **прыжковые упражнения** (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); **упражнения в метании** (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);

**Лыжные гонки:** Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек** (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); **ловля и передачи мяча** (ловля и передача мяча двумя руками от груди); **ведение мяча** (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); **броски мяча** (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); **техника защиты** (вырывание и выбивание мяча); **тактика игры** ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); **овладение игрой** (игра по упрощенным правилам);

**Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек** (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); **передача мяча** (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); **подача** (нижняя прямая подача); **нападающий удар** (после подбрасывания мяча партнёром); **тактика игры**(позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); **овладение игрой** (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

## **Прикладно - ориентированная подготовка**

Прикладно - ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

Упражнения общеразвивающей направленности

## **Общефизическая подготовка**

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

**Русская лапта:** овладение основными ударами по мячу, ловлей и передачей мяча. Умение действовать в защите, в нападении.

## **Содержание учебного предмета для 7 класса**

### **Знания о физической культуре.**

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

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

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

- Организационные команды и приемы
- Акробатические упражнения и комбинации
- Стойка на голове и руках
- Кувырок назад в полушпагат
- Опорные прыжки – опорный прыжок согну ноги и ноги врозь
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке
- Упражнения на гимнастической перекладине
- Упражнения на гимнастических брусьях
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- Лазанье по канату и гимнастической стенке

#### ***Легкая атлетика.***

- Беговые и прыжковые упражнения
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега

#### ***Лыжная подготовка.***

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### ***Спортивные игры.***

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

- *Гандбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Ланта*. Основные удары по мячу, ловля и передача мяча. Умение действовать в защите, в нападении.

#### Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Общеразвивающие упражнения.*** Разминочные упражнения и подготовительные.

### **Содержание учебного предмета для 8 класса**

#### **Знания о физической культуре.**

Всестороннее и гармоничное развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

- Организационные команды и приемы
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), гимнастической перекладине (юноши)
- Стойка на голове и руках
- Длинный кувырок с разбега (юноши)
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 (девушки)
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- Лазанье по канату и гимнастической стенке

##### ***Легкая атлетика.***

- Беговые и прыжковые упражнения
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень, на дальность с разбега

##### ***Лыжная подготовка.***

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

- Коньковый ход
- Торможение « плугом»
- Торможение боковым соскальзыванием
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

#### **Спортивные игры.**

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Ланта .* Основные удары по мячу, ловля и передача мяча. Умение действовать в защите, в нападении. Игра по правилам.

#### Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

**Общеразвивающие упражнения.** Разминочные упражнения и подготовительные.

## **Содержание учебного предмета для 9 класса**

### **Знания о физической культуре.**

Всестороннее и гармоничное развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

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

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Организационные команды и приемы
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), гимнастической перекладине (юноши)
- Стойка на голове и руках
- Длинный кувырок с разбега (юноши)
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 (девушки)
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- Лазанье по канату и гимнастической стенке

#### **Легкая атлетика.**

- Беговые и прыжковые упражнения

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень, на дальность с разбега

#### ***Лыжная подготовка.***

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- Коньковый ход
- Торможение « плугом»
- Торможение боковым соскальзыванием
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

#### ***Спортивные игры.***

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Ланта.* Основные удары по мячу, ловля и передача мяча. Умение действовать в защите, в нападении. Игра по правилам.

#### Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

***Общеразвивающие упражнения.*** Разминочные упражнения и подготовительные.

## **V. Критерии оценивания.**

### **Контроль уровня достижения планируемых результатов**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	15
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на 1000 м, мин	4.40	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

### Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

#### Мальчики

Класс	Бег 30 м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9

9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10
---	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	----

## Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

### Контроль уровня обученности.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

### Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно

организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество		Примечание
		Основная школа		
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	
1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д		
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации	
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда	
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
	<b>Гимнастика</b>			
2.1	Стенка гимнастическая	Г		
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г		
2.3	Козел гимнастический	Г		
2.4	Конь гимнастический	Г		
2.5	Перекладина гимнастическая	Г		
2.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г		

2.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.9	Даянг	Г	
2.10	Коврик гимнастический	Г	
2.11	Маты гимнастические	Г	
2.12	Мяч малый (теннисный)	К	
2.13	Скакалка гимнастическая	К	
2.14	Мяч малый (жесткий)	К	
2.15	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
2.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
<b>Спортивные игры</b>			
2.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.21	Мячи баскетбольные	Г	
2.22	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.23	Сетка волейбольная	Д	
2.24	Мячи волейбольные	Г	
2.25	Мячи футбольные	Г	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
2.26	Аптечка медицинская	Д	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.2	Полоса препятствий	Д	
4.3	Игровая площадка	Д	

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Просвещение».

- М.Я.Виленский «Физическая культура 5-6-7», учебник, 4-е изд., 2015. – 239 с
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура 8-9», учебник, 2-е изд., 2015. – 207 с.

## VII. Структура учебного плана

### 6 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
<b>Первая часть – 68 часов</b>						
<b>I.Раздел «Знания о физической культуре»</b>						
1.1.	История физической культуры		История зарождения олимпийского движения в России.	<b>В процессе урока</b>		
			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России.			
			Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.			
1.2.	Физическая культура, ее основные понятия		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
			Физические качества человека.			
1.3.	Физическая культура человека		Закаливание организма.			
			Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре		Составление индивидуальных планов физической подготовки.		Практическая работа №1	Домашнее задание
			Составление комплекса физкультурминутки.		Практическая работа №2	Домашнее задание
2.2.	Оценка эффективности и занятий физической культурой.		Определение режимов физической нагрузки.		Практическая работа №3	Домашнее задание
<b>III.Раздел «Физическое совершенствование»</b>						

3.1.	Легкая атлетика	20ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м.), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, подвижные игры (третий лишний, номера, догони и т.д.), прыжки на скакалке, эстафеты с прыжками.	10		
			Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность, метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	5		
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.	5		
3.2.	Спортивные игры:					
	баскетбол	12	Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Позиционное нападение. Игра «десять передач». Игра в баскетбол.	12		
	волейбол	16	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	16		

			Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
	<b>футбол</b>	<b>3</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротом на точность. Игра в «мини-футбол»	<b>3</b>		
	<b>Русская лапта</b>	<b>14</b>	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Тактические действия игроков в защите и нападении.	<b>14</b>		
<b>3.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, упражнения в висе лежа и стоя, прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	<b>12</b>		
<b>3.4.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>21</b>	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	<b>21</b>		
<b>5</b>	<b>Проектная деятельность</b>	<b>4</b>	Выбор тем проекта. Правила написания проекта. Защита проекта	<b>4</b>		
<b>Всего часов: 102 часа</b>						

**7класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Контрольная работа</b>
<b>Первая часть – 68 часов</b>						
<b>I.Раздел «Знания о физической культуре»</b>						
<b>1.1.</b>	<b>Знания о</b>		<b>Олимпийские игры в Москве</b>			

	физической культуре		(Т.1)	В процессе проведения уроков		
			Организация досуга средствами физической культуры (Т 5)			
			Причины появления ошибок в технике движения и способы их (Т 7)			
			Оценка техники движений (Т 8)			
			Двигательные умения и двигательные навыки (Т 8)			

## II. Способы физкультурной деятельности

2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре		Подготовка к занятиям физической культуры (Т 2)	В процессе проведения уроков		
			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (Т 3)			
			Комплекс упражнений для адаптивной и корригирующей физической культуры (Т 4)			
			Комплекс упражнений для глаз (Т 6)			
22.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Определение режимов физической нагрузки.(Т.7)			

## III. Раздел «Физическое совершенствование»

3.1.	Легкая атлетика	18ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м.), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, прыжки на скакалке, эстафеты с прыжками, полоса препятствий	8		
			метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2		
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.	8		
3.2.	Спортивные игры:					
	баскетбол	15	Правила Т.Б. при занятиях			

			спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение.. Игра в баскетбол.	<b>15</b>		
	<b>волейбол</b>	<b>16</b>	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Технические приемы в волейболе (прием и передача мяча снизу и сверху). Групповые и индивидуальные действия в игре волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>16</b>		
	<b>футбол</b>	<b>3</b>	Стойка игрока. Техника ведения мяча ногами. Техника передачи мяча ногами. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра в «мини-футбол»	<b>3</b>		
	<b>Русская лапта</b>	<b>20</b>	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Техника групповых и индивидуальных действий в игре «Русская лапта». Игра «Русская лапта», «Мини-лапта».	<b>20</b>		
<b>3.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Упражнения на бревне и перекладине. Лазание по	<b>11</b>		

			канату в три приема.			
3.4.	Лыжные гонки	19	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	19		
Всего часов:				102		
<b>Всего часов: 102 часа</b>						

### 8 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
<b>Первая часть – 68 часов</b>						
<b>I. Раздел «Знания о физической культуре»</b>						
1.1.	Знания о физической культуре		Всестороннее и гармоничное физическое развитие (Т.1)	В процессе проведения уроков		
			Спортивная подготовка (Т 2)			
			Адаптивная и лечебная физическая культура (Т3)			
			Физическая культура в современном обществе (Т 4)			
			Измерение функциональных резервов в организме (Т 5)			
			Оказание доврачебной помощи (Т 6)			
			Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (Т 7)			
			Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений (Т 8)			
			Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения (Т 9)			
			Психические процессы в обучении двигательным действиям (Т 10)			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						

2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре		Подготовка к занятиям физической культуры (Т 11)	В процессе проведения уроков		
			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного, дня и учебной недели (Т 12)			
			Комплекс упражнений для адаптивной и корригирующей физической культуры (Т 13)			
			Комплекс упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки(Т 14)			
			Планирование занятий физической культурой (Т 15)			
22.	Оценка эффективности и занятий физической культурой.		Самонаблюдение и самоконтроль (Т 16)			

### III.Раздел «Физическое совершенствование»

3.1.	Легкая атлетика	27ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100 м), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, прыжки на скакалке, эстафеты с прыжками, полоса препятствий, кроссовая подготовка, развитие выносливости, равномерный бег, эстафетный бег	11		
			метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	8		
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.	8		
3.2.	Спортивные игры:					
	баскетбол	13	Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в			

			баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение.. Игра в баскетбол.	13		
	<b>волейбол</b>	12	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Технические приемы в волейболе (прием и передача мяча снизу и сверху). Групповые и индивидуальные действия в игре волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	12		
	<b>футбол</b>	3	Стойка игрока. Техника ведения мяча ногами. Техника передачи мяча ногами. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра в «мини-футбол»	3		
	<b>Русская лапта</b>	17	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Техника групповых и индивидуальных действий в игре «Русская лапта». Игра «Русская лапта», «Мини-лапта».	20		
<b>3.3</b>	<b>Гимнастика</b>	13	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, прыжок ноги врозь через и согнув ноги гимнастического козла. Упражнения на бревне и перекладине. Лазание по канату в три приема.	13		

			Длинный кувырок с разбега, Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.			
3.4.	Лыжные гонки	17	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	14		
Всего часов:				102		
<b>Всего часов: 102 часа</b>						

### 9 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
<b>I. Раздел «Знания о физической культуре»</b>						
1.1	Знания о физической культуре		Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.(Т 1) Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.(Т 2)	В процессе уроков		
			Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма(Т 3)			
			Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (Т 4)			
1.2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки (Т 5)	В процессе уроков		
			Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической			

			нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.(Т 6)			
			Правила спортивных соревнований и их назначение (Т 7)			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
<b>2.1</b>	<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		Составление и выполнение индивидуальных комплексов по профилактике плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	<b>Домашнее задание</b>	<b>Практическая работа № 1</b>	
			Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.			
			Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию)		<b>Практическая работа № 2</b>	
<b>2.2</b>	<b>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>	<b>2</b>	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	<b>1</b>	<b>Практическая работа № 3</b>	
			Судейство простейших спортивных соревнований: баскетбол (в качестве судьи или помощника судьи).	<b>В процессе уроков</b>		
<b>2.3</b>	<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения ( <b>К 1</b> )	<b>Домашнее задание</b>		
			Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики ( <b>К 2</b> )			
			Льжные прогулки по пересеченной местности ( <b>К 3</b> )			
			Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на			

			профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). (К 4)			
<b>III.Раздел «Проектная деятельность»</b>						
3.1	Проектная деятельность	4	Выбор тем проекта: -Международное спортивное движение. -Менеджмент и маркетинг в спорте. Инвестиции в спорт. -Место гимнастики в системе физического воспитания. -Возрождение Олимпийских игр современности. -Женщины и восточные единоборства.	1		
			Обоснование выбора темы проекта. Контроль за выполнением проекта	1		
			Защита проекта	2	защита	
<b>IV.Раздел «Физическое совершенствование»</b>						
4.1	Легкая атлетика	18	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный», «Кроссовый», средние дистанции).	9		
			Пръжки (в длину с разбега способом «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	9		
4.2	Гимнастика	11	<b>Девушки:</b> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; <b>юноши:</b> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.  Лазание по канату - способом в три и два приема	4		
			Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического	4		

			<p>козла ноги в стороны; <b>юноши:</b> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p>			
			<p>Гимнастическое бревно - <b>девушки:</b> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) - <b>юноши:</b> из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) - <b>юноши:</b> из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<b>3</b>		
<b>4.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	<p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>	<b>24</b>		
<b>4.4</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол, вол)</b>	<b>14</b>	<b>Баскетбол:</b> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в	<b>14</b>		

	ейбол,футбол)		движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.			
		<b>9</b>	<b>Волейбол:</b> специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	<b>9</b>		
			<b>Мини-футбол (футбол):</b> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	<b>3</b>		
<b>4.5</b>	<b>Русская лапта</b>	<b>18</b>	Индивидуальные и групповые тактические действия, игра по правилам действия; игра по правилам.	<b>18</b>		
<b>4.6</b>	<b>Плавание</b>	<b>2</b>	Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.	<b>2</b>		
				<b>102</b>		
<b>Итого: 102 часа</b>						

## VIII. Тематическое планирование.

### 6 класс

№ урок а	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактически							
1	2.09.22		Раздел «Знания о физической культуре»	Вводный инструктаж № 1-30-15. История зарождения олимпийского движения в России.	Исторические сведения о зарождении Олимпийского движения в России древних Олимпийских игр.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	текущий	Повторить материал урока
2	5.09.22		Проектная деятельность – 1 ч	Выбор темы проекта (где и как растут чемпионы, мой дневник достижений ,семейные традиции: папа, мама,я – спортивная семья)	Правила написания проекта		Уметь выполнять и выбирать проект	текущий	Работать над темой проекта
3	7.09.22		Раздел «Физическое совершенствование»:	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. ИОТ № 1-32-	Бег на 30м, 60 м. ОРУ в парах. Обучение низкому старту. Игра футбол. Игра лапта.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с	<b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее	текущий	Комплекс 1

				15.		<p>высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p> <p>самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической</p>		
			<b>Легкая атлетика- 10</b>	Бег 30м, 60м. Упражнения бегуна.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м.		Учет бег на 30 м	Комплекс 1
4	9.09.22			Беговые эстафеты. ОРУ.	Эстафеты с бегом. Встречные эстафеты. ОРУ в движении.		Учет бег на 60 м	Комплекс 1
5	12.09.22			Понятие «стартовый разгон».. Эстафеты. Упражнения бегуна.	Стартовый разгон. Эстафеты бегуна. Специальные упражнения бегуна (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени)		текущий	Понятие стартовый разгон, техника низкого старта
6	14.09.22			Бег 300м, 500м. О.Р.У.	ОРУ в движении. Бег до 3 мин. Бег на средние дистанции (300м, 500м). Подвижные игры.		текущий	Комплекс 1
7	16.09.22			Беговые эстафеты. Упражнения бегуна.	ОРУ на месте без предметов. Беговые эстафеты. Специальные упражнения бегуна. Игра лапта.		Учет бег 300 м	Комплекс 1
8	19.09.22			Бег 1500м без	ОРУ в движении.		текущий	Комплекс 1

				учета времени.	Бег 1500 м. Игра лапта.		культурой		
9	21.09.22			Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	ОРУ на месте. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места	<b>Описывать</b> технику выполне- ния прыжковых упражнений, осва- ивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и ис- правлением типичных ошибок. <b>Демонстриров</b> <b>ать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упраж- нения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодейство</b> <b>вать</b> со свер- стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила	Учет прыжок в длину с места	Комплекс 1

							безопасности.		
10	24.09.22			Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность. Эстафеты с прыжками и бегом.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Прыжковые упражнения. Метание набивного мяча. Эстафеты.	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	<b>Описывать технику</b> метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности	Учет метание набивного мяча из-за головы двумя руками	Комплекс 1
11	26.09.22			Метание малого мяча на дальность.	Техника метания мяча на дальность с места, с разбега			текущий	Комплекс 1, техника метания мяча
12-13	28.09.22 01.10.22		<b>Русская лапта – 6</b>	ИОТ № 1-34-15. Техника	ОРУ в движении. Правила поведения	<i>Упражнения в перемещении, ловли</i>	<b>Описывать технику</b>	текущий	Техника перемещени

			<p><b>часов</b></p> <p>перемещений, ловля и передача мяча.</p>	<p>на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.)</p>	<p><i>и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону</p>	<p>перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>	<p>й, ловля и передача мяча</p>
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------

						и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.			
14-15	3.10.22 5.10.22			Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу.	Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу). Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.	<i>Упражнения для ударов мяча:</i> Имитация удара по мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора.	<b>Описывать технику</b> ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений при ударах битой по мячу.	текущий	Техника ударов по мячу
16-17	8.10.22 10.10.22			Тактические действия игроков в нападении.	Тактические действия игроков в нападении. Игра русская лапта.	Тактические действия игроков бьющей команды: <b>Индивидуальные действия</b> : умение	<b>Оценивать</b> игровую ситуацию. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры,	текущий	Комплекс 2

					<p>игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p><b>Групповые действия :</b> 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p><b>Командные действия:</b>  Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>	<p>соблюдать правила безопасности.  <b>Демонстрировать</b> тактические действия в нападении</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

18	12.10.22		<b>Спортивные игры баскетбол - 5</b>	<b>ИОТ № 1-34-15.</b> Правила при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ в кругу. Правила при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.		<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b>	текущий	Комплекс 3
19	15.10.22			Ведение мяча с изменением направления.	Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола;		текущий	Комплекс 3
20	17.10.22			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ в движении. Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.			Выборочное оценивание по технике исполнения	Комплекс 3
21-22	19.10.22 22.10.22			Ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра баскетбол.			текущий	Подтягивание, прыжки на скакалке.
								текущий	Повторить материал

							<p>правила игры, хва- жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой дея- тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>		
23-24	24.10.22 26.10.22		<b>Гимнастика – 10 ч.</b>	<b>ИОТ № 1-31- 15.</b> Строевые упражнения. Подтягивание	Правила поведения на уроках гимнастики Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение		Учет подтяги вание	Комплекс 4
25	29.10.22			Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	строевым ша-гом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага		текущий	Комплекс 4
26-27	7.11.22 9.11.22			Поднимание туловища за 1 мин.	ОРУ с использованием скамейки. Строевые		<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы	учет	Комплекс 4

					упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса и мышц живота.				
28	12.11.22			Строевые упражнения.	ОРУ с использованием скамейки. Прыжки на скакалке. Строевые упражнения (повороты, ходьба строевым шагом)			Учет прыжки на скакалке за 1 мин	Комплекс 4
29-30	14.11.22 16.11.22			Акробатическая комбинация.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Акробатическая комбинация № 1	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках групп-пировка и переворот назад через голову в упор	<b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. <b>Оказывать помощь</b>	Текущий, Учет акробатическая комбинация 1	Комплекс 4
31 - 32	19.11.22 21.11.22			Акробатическая комбинация. Упражнения в висе лежа и стоя.	ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2. Показ презентации, наработок проектов.			Учет акробатическая комбинация 2	Комплекс 4

					<p>присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p>	<p>сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

							освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении		
33-34	23.11.22 26.11.22			Прыжок ноги врозь через гимнастического коня.	ОРУ со скакалками. Прыжок ноги врозь через гимнастического коня. Игра «Белка и собака».	<i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	<b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. <b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	текущий	Комплекс 4
35	28.11.22	<b>Спортивные игры баскетбол – 8 часов</b>	<b>ИОТ № 1-34-15.</b> Бросок мяча в кольцо .	Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты. Игра «баскетбол»	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	текущий	Прыжки на скакалке	

						<p>от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p>	<p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b></p>		
36	30.11.22			Бросок мяча в кольцо. Совершенство	Бросок мяча в кольцо после остановки на 2	Передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя	управлять своими эмоциями.	текущий	Прыжки на скакалке

				вание.	счета. Повороты. Игра «10 передач»	руками с отскока от пола	степень утомления организма во время игровой дея- тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
37	3.12.22			Бросок мяча в кольцо. Закрепление.	Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком. Бросок в движении.	ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча;		учет	Подтягиван ие
38	5.12.22			Бросок в движении.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;		текущий	Подтягиван ие
39	7.12.22			Бросок в движении. Совершенство вание.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;		текущий	Подтягиван ие
40	10.12.22			Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам		текущий	Прыжки на скакалке
41-42	12.12.22 14.12.22			Игра в баскетбол по упрощенным	Ловля и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол	перехват мяча во время ведения; накрывание мяча;	текущий	Прыжки на скакалке	

				правилам.	по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам			
43	17.12.22		<b>Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре</b>	Подготовка к занятиям физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять  <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку	Повторить материал	
				Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях.	Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях.			Повторить материал	
44	19.12.22		<b>Спортивные</b>	ИОТ № 1-34-	Правила техники	<i>Волейбол:</i> Нижняя			

			<p><b>игры волейбол – 5 ч</b></p>	<p>15. Стойка волейболиста.</p>	<p>безопасности при занятиях играми. Стойки в волейболе. О.Р.У.</p>	<p>прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от</p>		
--	--	--	-----------------------------------	---------------------------------	---	---	---	--	--

							<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>		
45	21.12.22		<b>Контрольная работа по разделу легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры</b>	<b>итоговое тестирование за полугодие, зачет ведение мяча змейкой с последующим броском</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				
46-47	24.12.22 26.12.22			Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У.			текущий	Комплекс 5

48-49	28.12.22 31.12.22			Нижняя прямая подача.	Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте			текущий	Комплекс 5
50	9.01.23		<b>Лыжные гонки – 21 ч</b>	<b>ИОТ № 1-33- 15.</b> Поперемен ный двухшажный ход.	Дистанция 500 м . Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	<i>Передвижение на лыжах:</i> попере- менный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; пе- редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием пал- кой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	<b>Описывать</b> технику передви- жения на лыжах, осваивать ее са- мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделировать</b> способы пере- движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических ка- честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со- кращений. <b>Взаимодейство- вать</b> со свер- стниками в процессе совместного	текущий	Комплекс 4
						<i>Подъемы, спуски, повороты, тор-</i>			

						<p><i>можения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p>	<p>освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>		
51-53	11.01.23 14.01.23 16.01.23			Лыжные хода.	Дистанция 500 м. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущий	Комплекс 4
54	18.01.23			Совершенство вание лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущий	Комплекс 4
55-56	21.01.23 23.01.23			Закрепление лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущий	Комплекс 4

					Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах.				
57	25.01.23			Подъемы и спуски на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500м. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущий	Комплекс 4
58-59	28.01.23 30.01.23			Совершенство вание подъемов и спусков на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500 м. Эстафеты на лыжах. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущий	Комплекс 4
60	1.02.23			Закрепление подъемов и спусков на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500 м. Эстафеты на лыжах. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущий	Комплекс 4
61	4.02.23			Учет повороты переступание м на месте.	Дистанция 500 м. Лыжные хода. Поворот переступанием на месте (вокруг пяток и носков лыж). Эстафеты на			учет	Комплекс 4

					лыжах.				
62	6.02.23			Учет торможение плугом.	Дистанция 500 м. Лыжные хода. Эстафеты на лыжах. Торможение плугом.			учет	Комплекс 4
63	8.02.23			Учет попеременной двухшажный ход.	Дистанция 500м. Лыжные хода. Эстафеты на лыжах.			учет	Комплекс 4
64	11.02.23			Учет спуск и подъем .	Спуск в средней стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». Дистанция 1000 км.			учет	Комплекс 4
65-67	13.02.23 15.02.23 18.02.23			Дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
68-69	20.02.23 22.02.23			Дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
70	27.02.23			Прохождение дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
71	1.03.23		<b>Проектная деятельность – 2 ч</b>	Защита проектов.	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов		учет	Подготовка к защите проекта
72	4.03.23			Защита проектов второй этап.	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов		учет	Работа над ошибками

73	6.03.23		<b>Спортивные игры волейбол – 10 ч</b>	ИОТ № 1-34-15. Стойка волейболиста.	Правила техники безопасности при занятиях играми. Стойки в волейболе. О.Р.У.	<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в</p>	текущий	Комплекс 5
74	11.03.23		Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У.		текущий		Комплекс 5	
75-76	13.03.23 15.03.23		Нижняя прямая подача.	Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте		текущий		Комплекс 5	
77-78	18.03.23		Передача мяча через сетку сверху двумя руками.	Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Игра «Пионербол».		текущий		Комплекс 5	
78-81	27.03.23 29.03.23 01..04.23 03.04.23		Игра в «Пионербол».	Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками		текущий		Комплекс 5	

							<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>		
82-84	5.04.23 8.04.231 10.04.23		<b>Футбол – 3 ч</b>	<b>ИОТ № 1-34-15.</b> Упражнения с мячом в футболе.	<p>Передвижения в футболе.</p> <p>Упражнения в парах с мячами.</p> <p>Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. Защита проектов перед классом.</p>	<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка ка-</p>	<p><b>Организовать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	текущий	Комплекс 1

						<p>тящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

85-86	12.04.23 15.04.23		<b>Русская лапта – 7 ч</b>	Тактика бьющей команды.	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика нападения.	<p><i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i></p> <p>Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i></p> <p>одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в</p>	<p><b>Описывать технику</b> перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
-------	----------------------	--	----------------------------	-------------------------	--	--	---	--	--

						<p>сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>			
87-88	17.04.23 19.04.23			<p>Тактика команды защиты.</p>	<p>Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика защиты.</p>	<p>Тактические действия игроков бьющей команды: <b>Индивидуальные действия</b> : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p>	<p><b>Оценивать</b> игровую ситуацию. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. <b>Демонстрировать</b> тактические</p>		
89-92	22.04.23 24.04.23 26.04.23 29.04.23			<p>Игра «русская лапта».</p>	<p>Удары. Тактика нападения и защиты в игре.</p>	<p><b>Групповые действия</b> : 2-4 игроков во время</p>			

						осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. <b>Командные действия:</b> Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».	действия в нападении		
93	3.05.23		<b>Легкая атлетика – 10ч</b>	Бег 1500 м без учета времени.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Бег 1500 м. Подвижная игра «снайпер»	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с	<b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражне-	текущий	Комплекс 1

						преодолением препятствий; кроссовый бег	ния для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.		
94-95	6.05.23 10.05.23			Бег на 60 м. Прыжок с места.	Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 60 м на результат. Подвижные игры.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»;	режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	Учет прыжок с места	Комплекс 1
96	13.05.23			Прыжок в длину с разбега.	Техника прыжка в длину с места способом согнув ноги. Подвижные игры.	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	текущий	Комплекс 1
						прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
							<b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.		

						<p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
97	15.05.23		Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и легкая атлетика -1 ч	итоговое тестирование за год, зачет прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега.				
98-99	17.05.23			Метание мяча	Совершенствовани	Упражнения в		текущий	Комплекс 1

	20.05.23			с разбега.	е техники метания мяча с разбега. Подвижные игры.	<i>метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)			
100	22.05.23			Метание мяча с разбега. Совершенство вание.	Закрепление техники метания мяча с разбега. Подвижные игры.		текущий	Комплекс 1	
101-102	24.05.23 27.05.23			Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эс-	текущий	Комплекс 1	

						тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег			
Итого: 102 часа									

7 класс

I четверть – 26 часов									
№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактически							
1	3.09.22		Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика	ИОТ № 1-30-15. Олимпийские игры в Москве (Т 1). Низкий старт.	Исторические сведения о Олимпийских играх в Москве.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпийские игры В Москве, раскрывать содержание и правила соревнований	текущий	Повторить материал
2	5.09.22			ИОТ № 1-32-15. Низкий старт.	Бег на 30м, 60 м. ОРУ в парах. Обучение низкому старту. Подвижные игра «салки»	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с	<b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее	текущий	Комплекс 1
3	7.09.22			Старт с опорой на одну руку	ОРУ на месте. Специальные беговые	высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно-	самостоятельно, выявлять и устранять	Учет бег на 30 м	Комплекс 1

					упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м. Совершенствовани е старта с опорой на одну руку.	мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
4	10.09.22			Старт с опорой на одну руку	Челночный бег с использованием старта с опорой на одну руку. Бег с низкого старта.			Учет бег на 60 м	Комплекс 1
5	12.09.22			Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.	Ознакомление учащихся с эстафетным бегом (передача эстафетной палочки). Эстафеты бегуна. Специальные упражнения бегуна (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени)			текущий	Понятие стартовый разгон, техника низкого старта
6	14.09.22			Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег. Подготовка к занятиям физической	ОРУ в движении. Совершенствовани е эстафетного бега. Ознакомить учащихся с правилами подготовки			текущий	Комплекс 1

				культуры (Т 2)	учащихся к занятиям физической культурой.				
7	17.09.22		<b>Русская лапта – 9 часов</b>	ИОТ № 1-34-15. Техника перемещений, ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.) Подвижная игра «Салки с мячом»	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки. <i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением	<b>Описывать технику</b> перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности	текущий	Техника перемещений, ловля и передача мяча
8	19.09.22			Техника передвижений, ловли и передачи мяча в игре русская лапта. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной	Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная;	вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в		текущий	Техника передвижения и ловли мяча.  Выбрать тему проекта

				недели (Т 3).	в парах на месте с расстояния 6-20м.) <b>Выбор темы проекта: Чемпионы и победители Олимпийских игр по видам спорта.</b>	движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.			
9-10	21.09.22 24.09.22			Техника ударов битой по мячу (сверху, снизу, сбоку)	Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу). Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.	<i>Упражнения для ударов мяча:</i> Имитация удара по мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора.	<b>Описывать технику</b> ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений при ударах битой по мячу.	текущий	Техника ударов по мячу

11-18	26.09.22 28.09.22 3.10.22 5.10.22 8.10.23 10.10.22 12.10.22 15.10.22			Игра "Русская лапта"	Тактические действия игроков в нападении и защите Игра русская лапта.	Тактические действия игроков бьющей команды: <b>Индивидуальные действия</b> : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание. <b>Групповые действия</b> : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. <b>Командные действия:</b> Действия игроков	<b>Оценивать</b> игровую ситуацию. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. <b>Демонстрировать</b> тактические действия в нападении	текущий	Комплекс 2
-------	---	--	--	----------------------	---	---	--	---------	------------

						всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».			
19	17.10.22		<b>Футбол – 3 часа</b>	ИОТ № 1-34-15. Техника ведения мяча ногами в футболе.	Передвижения в футболе. Техника ведения мяча. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	<b>Организовать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус-	текущий	Комплекс 1
20	19.10.22			Техника передачи мяча ногами в футболе	Передача мяча ногами различными способами			текущий	Комплекс 1
21	22.10.23			Игра "Мини-футбол"	Тактические действия в игре. Жонглирование мячом.			текущий	Комплекс 1

							<p>ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>		
22	24.10.22		<b>Волейбол - 16</b>	ИОТ № 1-34-15.Техническое приемы в волейболе. Комплексы упражнений для адаптивной и корригирующей физической культуры (Т 4)	Правила техники безопасности при занятиях играми. Передача мяча снизу и сверху	<p><i>Волейбол:</i></p> <p>'Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p>	текущий	Комплекс 3

23	26.10.22			Технические приемы в волейболе.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У.	сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	<p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора</p>	текущий	Комплекс 3
24	29.10.22			Учет подачи мяча	Верхняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте			текущий	Комплекс 3
25-27	7.11.22 9.11.22 12.11.22			Групповые и индивидуальные действия в игре волейбол				текущий	Комплекс 3
28	14.11.22			Организация досуга средствами физической культуры (Т 5). Технические приемы в волейболе.	Передача мяча сверху, снизу. Правила организации досуга средствами физической культуры				
29-32	16.11.22			Нападающий	Техника			текущий	Комплекс 3

	19.11.22 21.11.22 23.11.22			удар.	нападающего удара. ОРУ в движении.		одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха			
33-37	26.11.22 28.11.22 30.11.22 3.12.22 5.12.22			Игра "Волейбол"	Игра в волейбол с применением групповых и тактических действий.			текущий	Комплекс 3	
38	7.12.22		<b>Гимнастика – 11 ч.</b>	ИОТ 1-31-15. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для глаз (Т 6)	Правила поведения на уроках гимнастики ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Акробатическая комбинация № 1	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из</p>	Учет подтягивание	Комплекс 4	
39-40	10.12.22 12.12.22		Акробатическая комбинация	ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2				текущий	Комплекс 4	
41	14.12.22		<b>Контрольная работа по разделу гимнастика и спортивные игры</b>	<b>итоговое тестирование за полугодие</b> Учет акробатической комбинации	<b>Зачет по акробатической комбинации № 1, 2.</b>				учет	Комплекс 4
42	17.12.22			Опорный прыжок. Причины появления ошибок						

				технике движений и способы их предупреждения (Т 7)		присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя	числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.		
43	19.12.22			Опорный прыжок.		в упор присев; из стойки на лопатках групп-пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.	Учет прыжки на скакалке за 1 мин	Комплекс 4
44	21.12.22			Учет опорного прыжка	ОРУ с использованием скамейки. Прыжки на скакалке. Строевые упражнения (повороты, ходьба строевым шагом)	<i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись;	<b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	Учет прыжки на скакалке за 1 мин	Комплекс 4
45-46	24.12.22 26.12.22			Лазание по канату в три приема	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Акробатическая комбинация № 1		<b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические	Текущи й, Учет акробатическая комбинация 1	Комплекс 4
47	28.12.22			Учет лазание по канату в три приема	ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2			Учет акробатическая комбинация 2	Комплекс 4

					<p>размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p>	<p>комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</b></p> <p><b>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</b></p> <p><b>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение</b></p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

							упражнений. <b>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</b>		
48-49	9.01.23 11.01.23		<b>Лыжные гонки - 20</b>	ИОТ № 1-30-15. ИОТ № 5-29-15. Оценка техники движений (Т 8). Передвижение попеременным и одновременными ходами.	Дистанция 500 м . Правила безопасности при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход			текущий	Комплекс 4
50-53	14.01.23 16.01.23 18.01.23 21.01.23			Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Дистанция 500 м. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой	<b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	текущий	Комплекс 4
54	23.01.23			Учет	Дистанция 500 м.			учет	Комплекс 4

				попеременно о двухшажного хода	Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход	(переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием пал- кой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических ка- честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со- кращений.		
55	25.01.23			Учет одновременного бесшажного хода	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Учет одновременного бесшажного хода			учет	Комплекс 4
56	28.01.23			Коньковый ход. Поворот упором. Двигательные умения и двигательные навыки (Т 9)	Обучение коньковому ходу. Подготовительные упражнения для конькового хода. Дистанция 1 км		<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	текущий	Комплекс 4
57-58	30.01.23 1.02.23			Коньковый ход. Поворот упором.	Коньковый ход. Дистанция 1 км. Поворот упором. Подъем в гору бегом полуелочкой.	<i>Подъемы, спуски, повороты, тормо- жения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг- ров и впадин, небольших трампли- нов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий	Комплекс 4
59	4.02.23			Учет поворот упором	Поворот упором на оценку. Подъем в гору бегом полуелочкой. Дистанция 1 км			учет	Комплекс 4
60-63	6.02.23 8.02.23 11.02.23 13.02.23			Подъемы, спуски, торможение, преодоление трамплина	Спуск в основной стойке лыжника. Торможение «плугом». Преодоление искусственного трамплина.				Комплекс 4

64	15.02.23			Учет подъемов и спусков	Техника спуска и подъема «полуелочкой»			учет	Комплекс 4
65-67	18.02.23 20.02.23 22.02.23			Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км с применением различных лыжных ходов. Развитие выносливости			учет	Комплекс 4
68	27.02.23		<b>Спортивные игры баскетбол –15 часов</b>	ИОТ № 1-34-15. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	ОРУ в кругу. Правила при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов.		<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
69	1.03.23			Броски мяча в баскетбольную корзину	Передвижения, остановки в баскетболе. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Бросок мяча в корзину после остановки прыжком.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача	<b>Моделировать</b> технику игровых		Комплекс 4
70	4.03.23			Вырывание и	Передача мяча				Комплекс 4

				выбивание мяча, передача мяча одной рукой от плеча	одной рукой от груди. Техника вырывание и выбивания мяча.	мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, хватительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
71	6.03.23			Броски мяча в баскетбольную корзину	Штрафной бросок, броски из различных точек. Бросок мяча в корзину после остановки прыжком.				Комплекс 4
72	11.03.23			Броски мяча в баскетбольную корзину	Штрафной бросок, броски из различных точек. Бросок мяча в корзину после остановки прыжком.			текущий	Подтягивание
73	13.03.23			Учет бросков мяча в баскетбольную корзину	Выполнить бросок в корзину по выбору учащегося (после ведения с двух шагов, после остановки прыжком)			текущий	Подтягивание
74	15.03.23			Тактические действия в игре баскетбол (тактика нападения)	Тактика нападения в игре баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			текущий	Прыжки на скакалке

75	18.03.23			Тактические действия в игре баскетбол (тактика нападения)	Тактика нападения в игре баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			текущий	Прыжки на скакалке
76	27.03.23			Тактические действия в игре баскетбол (тактика защиты)	Тактика защиты (2+3, 2+1+2). Игра в баскетбол.			текущий	Прыжки на скакалке
77-78	29.03.23 1.04.23			Игра по правилам в баскетбол	Игра в баскетбол по правилам. Судейство по баскетболу. Жесты судей. Развитие скоростных качеств.			текущий	Прыжки на скакалке
79-80	3.04.23 5.04.23			Игра по правилам в баскетбол, вбрасывание мяча.	Игра в баскетбол по правилам. Судейство по баскетболу. Жесты судей. Развитие скоростных качеств.			текущий	Поднимание туловища
81	8.04.23			Игра по правилам в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Судейство по баскетболу. Жесты судей. Развитие скоростных			текущий	Поднимание туловища

					качеств.				
82	10.04.23			Контрольный урок по теме "Баскетбол"	Судейство на оценку. Игра по правилам. Ловля и передача мяча.			учет	Поднимание туловища
83	12.04.23		<b>Легкая атлетика - 12</b>	ИОТ № 1-32-15. Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижные игры.  Совершенствование техники метания мяча с трех шагов разбега	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	<b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	текущий	Комплекс 1
84	15.04.23			Прыжок в длину с разбега.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с	режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	текущий	Комплекс 1
85	17.04.23			Учет прыжка в длину с разбега.	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча с 3-х шагов разбега.	прыжок в длину с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	учет	Комплекс 1

86-87	19.04.23 22.04.23			Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	Совершенствовани е прыжка в длину с разбега. Специально-прыжковые упражнения.	разбега способом «прогнувшись» <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	текущий	Комплекс 1
88	24.04.23		Учет метание мяча	Техника метания мяча с 3-х шагов разбега на оценку. Бег 1000 м без учета времени	учет			Комплекс 1	
89	26.04.23		Учет прыжка в высоту способом "Перешагивание".	Техника прыжка в высоту . Бег 1000 м без учета времени.	текущий			Комплекс 1	
90-91	29.04.23 3.05.23		Эстафетный бег	Техника передачи эстафетной палочки. Бег на скорость по отрезкам.	текущий			Комплекс 1	
92	6.05.23		Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Эстафеты беговые, прыжковые.	текущий			Комплекс 1	
93-95	10.05.23 13.05.23 15.05.23		Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий.	<i>Беговые упражнения:</i> эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	текущий	Комплекс 1		

						<p>сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности		
96	17.05.23		Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и легкая атлетика	итоговое тестирование за год, зачет метание мяча с разбега					
97	20.05.23		Русская лапта – 7 часов	ИОТ № 1-34-15. Техника ловли и передачи мяча в игре "Русская лапта"	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика нападения.	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки. <i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от	<b>Описывать технику</b> перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических	текущий	Техника передачи и ловли мяча

						<p>плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>	<p>качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
98	22.05.23			Техника индивидуальн	Удары. Тактика нападения и	Тактические действия игроков	<b>Оценивать</b> игровую ситуацию.	текущий	Удары по мячу ловля

				ых и групповых действий в игре лапта	защиты в игре.	бьющей команды: <b>Индивидуальные действия</b> : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. <b>Демонстрировать</b> тактические действия в нападении		и передача мяча
99-102	24.05.23 27.05.23 29.05.23 31.05.23			Игра "Русская лапта"	Тактика нападения и защиты в игре.	<b>Групповые действия</b> : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. <b>Командные действия:</b> Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего		текущий	Правила игры

						удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 класс

I четверть – 26 часов									
№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактически							
1	3.09.22		Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности . Спортивно-оздоровительная деятельность : легкая атлетика- 12 ч	ИОТ № 1-30-15. Всестороннее и гармоничное физическое развитие (Т.1)	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Что такое физическое развитие? Показатели физического развития.	Показатели характеризующие физическое развитие	Знать определение физическое развитие, основные показатели физического развития	текущий	Повторить материал
2	7.09.22			ИОТ № 1-32-15. Тестирование бег на 100 м.	ОРУ в кругу. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Упражнения на гибкость.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег;	<b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и	учет	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег (прочитать )

3	8.09.22			Бег на короткие дистанции	Беговая разминка 1. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м. Низкий старт. Футбольные игровые упражнения.	гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий	текущий	Что такое финиширование (прочитать)
4	10.09.22			Бег на короткие дистанции. Спортивная подготовка (Т 2)	Беговая разминка в движении. Низкий старт. Стартовые ускорения по 40-50 м. Комплексный бег. Футбольные упражнения.			Учет бег на 60 м	Бег на средние и длинные дистанции. Техника низкого старта (прочитать)
5	14.09.22			Техника метания мяча на дальность с разбега.	Проверка д/з. Беговая разминка в движении. Техника метания мяча. Бег на 500м два раза. Соревновательное упражнение с метанием.			текущий	Метание мяча на дальность (прочитать технику)
6	15.09.22			Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. Техника метания мяча на дальность. Тест метания мяча. Бег 500м три забега.			учет	Формы занятий оздоровительной физической

							физической культурой		культурой (прочитать)
7	17.09.22			Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Проверка д/з. Разминка на гибкость. Бег на 2000 и 3000 м. Подвижная футбольная игра (Американка)			учет	Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги» (прочитать)
8	21.09.22			Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Беговая разминка. Проверка д/з. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Футбольная подвижная игра.				Основные правила проведения соревнований: прыжки и метание. (прочитать)
9	22.09.22			Тестирование прыжок в длину с разбега. Адаптивная и лечебная физическая культура (ТЗ)	Беговая разминка. Проверка д/з. Тестирование прыжка в длину с разбега. Сообщение ученика об адаптивной лечебной физической культуре.				Основные правила соревнований: беговые виды. (прочитать)
10-11-12	24.09.22 28.09.22 5.10.22			Равномерный бег. Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег на 2000 м. Проверка д/з. Футбольные подвижные игры.				Измерение функциональных резервов организма (прочитать)

									)
13	6.10.22		<b>Русская лапта – 9 часов</b>	ИОТ № 1-34-15. Техника перемещений, ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.) Подвижная игра «Салки с мячом»	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки. <i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; то же, но с перемещением	<b>Описывать технику</b> перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности	текущий	Техника перемещений, ловля и передача мяча
14	8.10.22			Техника передвижений, ловли и передачи мяча в игре русская лапта. Физическая культура в современном обществе (Т 4)	Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.) <b>Выбор темы</b>	вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в		текущий	Техника передвижения и ловли мяча.  Выбрать тему проекта

					<p><b>проекта: Чемпионы и победители Олимпийских игр по видам спорта.</b></p>	<p>сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>			
15-16	12.09.22 13.09.22			<p>Техника ударов битой по мячу (сверху, снизу, сбоку)</p>	<p>Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу). Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Упражнения для ударов мяча:</i> Имитация удара по мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные</p>	<p><b>Описывать технику</b> ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений при ударах битой по мячу.</p>	текущий	Техника ударов по мячу

						сектора.			
17-21	15.10.22 19.10.22 20.10.22 22.10.22 26.10.22			Игра "Русская лапта"	Тактические действия игроков в нападении и защите. Игра русская лапта.	Тактические действия игроков бьющей команды: <b>Индивидуальные действия</b> : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание. <b>Групповые действия</b> : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. <b>Командные</b>	<b>Оценивать</b> игровую ситуацию. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. <b>Демонстрировать</b> тактические действия в нападении	текущий	Комплекс 2

						<b>действия:</b> Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».			
22	29.10.22		<b>Футбол – 3 часа</b>	ИОТ № 1-34-15. Техника ведения мяча ногами в футболе.	Передвижения в футболе. Техника ведения мяча. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по	<b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделирова</b>	текущий	Комплекс 1
23	9.11.22			Техника передачи мяча ногами в футболе	Передача мяча ногами различными способами	подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделирова</b>	текущий	Комплекс 1
24	10.11.22			Игра "Мини-футбол"	Тактические действия в игре. Жонглирование мячом.	подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделирова</b>	текущий	Комплекс 1

						правилам	<p><b>ть</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>		
25	12.11.22		<b>Волейбол – 5ч</b>	ИОТ № 1-34-15.Передача мяча сверху двумя руками. Измерение функциональных резервов в организме	ОРУ в колоннах. Передача мяча сверху двумя руками. Игра волейбол.	<i>Волейбол:</i>	<b>Организовывает</b>	текущий	Комплекс 3

				<b>(Т 5)</b>					
26-27	23.11.22 24.11.22			Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Передвижение и остановки. Техника прямого нападающего удара. Игра волейбол.	'Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	ь совместны е занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры. <b>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</b>	текущий	Прием подачи (прочитать )
28-29	26.11.23 30.11.22			Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Передвижение и остановки. Техника прямого нападающего удара. Игра волейбол.			текущий	Прием подачи (прочитать )

							<p>процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>		
30	1.12.22		<b>Гимнастика – 13 ч.</b>	ИОТ 1-31-15. Правила поведения на уроках гимнастики.	Инструкция по поведению на уроках гимнастики. Страховка и само страховка. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад. Стойка на лопатках. Кувырки, мост. Гимнастические эстафеты.	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым ша-гом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага		Учет подтягивание	Значение гимнастики (прочитать )
							<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко		

					<p><i>Акробатически е упражнения:</i></p> <p>кувырок вперед в группировке;</p> <p>кувырок назад в упор присев;</p> <p>кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;</p> <p>кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на</p>	<p>выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анали-</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок</p>	<p>зировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						<p>через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p>			
31	3.12.22			<p>Длинный кувырок с разбега.</p>	<p>Проверка д/з. Перестроение в две и три шеренги. ОРУ на матах. Акробатические элементы. Длинный кувырок вперед с разбега.</p>	<p><i>Акробатически е упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках</p>	<p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных</p>	текущий	<p>Сообщение по физическому развитию и физической подготовле</p>

					Эстафеты.				ности
32	7.12.22			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. <b>Т 7.</b>	ОРУ на матах. Мост и стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед с разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Вращение обруча. Упражнения на координацию движений и расслабление.	в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.	учет	Комплекс 4
33	8.12.22			Акробатические комбинации.	ОРУ с гимнастическими обручами. Составление и показ акробатических комбинаций и лазание по канату.			текущий	История развития гимнастики (прочитать)
34	10.12.22			Стойка на голове и руках.	ОРУ с гимнастическими обручами. Мост с поворотом и стойка на голове и руках. Акробатические комбинации и лазание по канату.			учет	Техника выполнения строевых команд
35	14.12.23		<b>Контрольная работа по разделу гимнастика и спортивные игры</b>	итоговое тестирование за полугодие, зачет акробатическая комбинация	<b>Инструкция по проведению контрольной работы. Основные определения в гимнастике.</b>				

36	15.12.22			Подъем переворотом на невысокой перекладине.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации на гимнастическом бревне, подъем переворотом на невысокой перекладине (девушки). Подъем переворотом, упражнения на высокой перекладине (юноши)			текущий	Подъем разгибом (прочитать )
37-38	17.12.22 21.12.22			Комбинации на гимнастическом бревне. <b>Т 8.</b>	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Проверка д/з. Комбинации на перекладине и гимнастическом бревне.			Учет акробатическая комбинация 2	Комплекс 4
39	22.12.22			Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	Строевые упражнения. ОРУ на месте в кругу. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Лазанье на гимнастической стенке. Игра «позвони в колокольчик».			Учет комбинации на бревне (д), переворот на гимнастической перекладине (м)	Гимнастика для глаз <b>Т 14</b> (прочитать )
40-41	24.12.23			Опорный прыжок	Строевые упражнения. ОРУ в			текущий	Упражнения для

				бокoм с поворотом.	движении. Техника выполнения опорного прыжка бокoм с поворотом. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Упражнения на координацию движений.				профилактики неврозов (прочитать)
42-43	28.12.23 29.12.22			Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги, с поворотом на 90			учет	Значение нервной системы (Т 9)
44	11.01.23		<b>Волейбол – 4ч</b>	ИОТ № 1-34. Волейбол. Тактические действия.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Верхняя прямая подача. Тактические действия и подачи. Игра волейбол.			текущий	Оказание доврачебной помощи (прочитать)
45-46	12.01.23 14.01.23			Игра "Волейбол". Оказание доврачебной помощи (Т 6)	Игра в волейбол с применением групповых и тактических действий.			текущий	Комплекс 3
47	18.01.23			Контрольный урок по теме «Волейбол»	Самостоятельная разминка учащимися к игре волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу,				

					подачи мяча. Игра волейбол.				
48	19.01.23		<b>Лыжные гонки - 17</b>	ИОТ № 1-30-15. ИОТ № 1-33-15. Попеременный двухшажный ход (П <sub>2</sub> )	Проверка д/з. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Проверка креплений. П <sub>2</sub> ход. Игра «Догони впередиидущего».			текущий	Одновременный бесшажный ход (прочитать)
49-50	21.01.23 25.01.23			Одновременный бесшажный ход (О <sub>6</sub> )	Дистанция 500 м. ОРУ на лыжах без палок. П <sub>2</sub> . Техника выполнения О <sub>6</sub> ход. Свободное катание. Игра «Догони впередиидущего».	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием пал-</p>	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития</p>	текущий	Одновременный одношажный ход (прочитать)
51-52	26.01.23 28.01.23			Одновременный одношажный ход (О <sub>1</sub> ).	Дистанция 500 м. ОРУ без палок. Переход с попеременного на одновременный ход. Техника О <sub>1</sub> хода. Игра «Накаты».			текущий	Прямой переход (прочитать)
53-54	1.02.23 2.02.23			Чередование лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Переход с попеременного на одновременный ход. Техника О <sub>1</sub> хода. Игра «накаты». Свободное катание.			учет	Коньковый ход (прочитать)

55-56	4.02.23 8.02.23			Коньковый ход.	ОРУ на лыжах. Коньковый ход. Чередование ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.	кой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	текущий	Торможение плугом (прочитать)
57-58	9.02.23 11.02.23			Подъемы на склон и спуски со склона.	ОРУ на лыжах. Повторение лыжных ходов. Подъемы на склон и спуски со склона.	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i>	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	текущий	Подъем туловища
59-60	15.02.23 16.02.23			Торможение боковым соскальзыванием.	Дистанция 1000м. Спуски со склона. Техника торможения боковым соскальзыванием. Поворот «упором», торможение «упором». Игра «Затормози в квадрате».	поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором;	правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий	Психические процессы в обучении двигательным действиям (приготовить сообщение) <b>Т 10</b>
61-62	18.02.23 22.02.23			Прохождение дистанции 2500 м на лыжах.	ОРУ на лыжах. Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции.	торможение боковым соскальзыванием; поворот упором;		учет	Поднимание туловища.
63	23.02.23			Прохождение дистанции 3000 м на лыжах.	ОРУ на лыжах. Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции.	торможение боковым скольжением; поворот упором		учет	Поднимание туловища.
64	1.03.23			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	Лыжные ходы, подъем на склон и спуск со склона. Свободное катание.			учет	Прыжки на скакалке
65	2.03.23		<b>Спортивные</b>	ИОТ № 1-34-	Техника		<b>Организовать</b>	текущий	Повороты с



					Техника выполнения перехвата мяча во время ведения. Техника выполнения накрывания мяча. Игра «челнок».	одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча;	деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
73	30.03.23			Нападение и защита.	Тактика нападения и защиты. Игра «баскетбол»	перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	<b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	текущий	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного, дня и учебной недели ( <b>Т 12</b> ) – <b>подготовить сообщение</b>
74-76	1.04.23 5.04.23 6.04.23			Баскетбол. Игра по правилам.	Проверка д/з <b>Т 12</b> . Тактика нападения и защиты. Игра по правилам.			текущий	Прыжки на скакалке
77	8.04.23			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Броски мяча в баскетбольную корзину. Ведение мяча и смена направления движения. Игра «Баскетбол».			учет	Прыжки на скакалке
78-79	12.04.23 13.04.23		<b>Легкая атлетика – 17 ч</b>	ИОТ № 1-32-15. Прыжок в высоту способом	Техника выполнения прыжка в высоту способом	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дис-	<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений,	текущий	Прыжки в высоту с разбега (прочитать

				«перешагивание».	перешагивание. Подвижная игра «Салки и мяч».	танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые		)
80	15.04.23			Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	ОРУ на месте в кругу. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч».	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	текущий	Упражнения с дополнительным отягощением (прочитать)	
81	19.04.23			Метание малого мяча в горизонтальную цель.	ОРУ на месте в кругу. Проверка д/з. Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра точно в цель.	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми-	учет	Подготовка к занятиям физической культуры (Т 11)	
82	20.04.23			Кроссовая подготовка. Бег на	Беговая разминка. Проверка д/з Т 11. Специально	места в вертикальную неподвижную ми-	текущий	Восстановительный массаж	

				средние дистанции. Развитие выносливости .	беговые и прыжковые упражнения. Бег на 800м. Беговые эстафеты.	шнень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	упражнения в различные формы занятий физической культурой		(прочитать )
83-84	22.04.23 26.04.23			Тестирование бега на 100 м.	Беговая разминка. Бег на 100 м (учет). Беговые эстафеты.		<b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	учет	Комплекс 1
85-86	27.04.23 29.04.23			Равномерный бег. Развитие выносливости .	ОРУ в движении. Бег на 1500 м. Футбольные подвижные игры.		<b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.	текущий	Метание малого мяча на дальность (техника)
87	3.05.23			Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. Техника метания мяча на дальность. Учет метания мяча. Бег на длинные дистанции.		<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	учет	Планирование занятий физической культурой (Т 15)
88	4.05.23			Тестирование прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги и способом прогнувшись (учет).		<b>Взаимодейст</b>	учет	Бег до 1000м.
89	6.05.23			Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Бег на 2000 м (д), 3000м (ю) (учет). Игра «футбол».	<i>Беговые упражнения:</i> эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег		учет	Эстафетный бег (техника)
90-92	10.05.23 11.05.23			Эстафетный бег.	Беговая разминка. Техника передачи			текущий	Прыжки на скакалке.

	13.05.23			Скоростно-силовая подготовка.	эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий. Упражнение на развитие памяти.		<p><b>воват</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать</p>		
93	17.05.23		Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и легкая атлетика	итоговое тестирование за год, зачет челночный бег					

							физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности		
94	18.05.23		<b>Русская лапта – 8 часов</b>	ИОТ № 1-34-15.Техника ловли и передачи мяча в игре "Русская лапта"	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика нападения.	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.	<b>Описывать технику</b> перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую	текущий	Техника передачи и ловли мяча
95	20.05.23			Техника ударов битой по мячу(сверху, снизу, сбоку)	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика защиты.	<i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м;		текущий	Техника ударов битой по мячу

						<p>тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>	<p>нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
96-97	24.05.23 25.05.23			Техника индивидуальных и групповых	Удары. Тактика нападения и защиты в игре.	<p>Тактические действия игроков бьющей команды:  <b>Индивидуальные</b></p>	<p><b>Оценивать</b> игровую ситуацию.  <b>Взаимодействовать</b></p>	текущий	Удары по мячу ловля и передача мяча

				действий в игре лапта		действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание. <b>Групповые действия :</b> 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. <b>Командные действия:</b> Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара.	ать со сверстни- ками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. <b>Демонстрируют</b> <b>тактические</b> действия в нападении		
98- 102	27.05.23 31.05.23 1.06.23 3.06.23			Игра "Русская лапта"	Тактика нападения и защиты в игре.		текущий	Удары по мячу ловля и передача мяча	

						Прорывы после удара одним игроком «челнок».			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

**9 класс**

Календарно-тематическое планирование 9 класс										
№ урока	раздел	Тема урока	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		
								План	Факт	
1	Знания о физической культуре. Способы физической деятельности. Основы проектной деятельности – 1 ч	ИОТ № 1-30-15. Т.1.Выбор темы проектной деятельности и	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Основы туристской подготовки	Знать определение туристической подготовка	текущий	Повторить материал. Написание проекта	2.09.22		
			-Международное спортивное движение. -Менеджмент и маркетинг в спорте. Инвестиции в спорт. -Место гимнастики в системе физического воспитания. -Возрождение	Правила написания проекта	Знать структуру выполнения проекта					

			Олимпийских игр современности. -Женщины и восточные единоборства.						
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика - 9 ч</b>	Низкий старт, эстафетный бег	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Легкая атлетика: <i>спортивная ходьба</i> , бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции, <i>барьерный</i> , эстафетный и кроссовый бег,		Текущий	Комплексы 1	5.09.22	
3			Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.					Легкая атлетика: <i>спортивная ходьба</i> , бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции, <i>барьерный</i> , эстафетный и кроссовый бег,	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный</p>

4-5		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Текущий	Комплексы 1	9.09.22 12.09.22	
6-7			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.		Текущий	Комплексы 1	13.09.22 16.09.22	
8			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча		М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340	Комплексы 1	19.09.22	

			дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	мяча.		см. Оценка техники метания мяча.			
9		Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции,		Текущий	Компле кс 1	20.09.22	
10			Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции,		М.: 8,30-9,00- 9,20 мин; д.: 7,30-8,30- 9,00 мин.	Компле кс 1	23.09.22	
11-14	<b>Спортив но- оздорови тельная деятельн ость: Лепта – 11 ч</b>	<b>ИОТ № 1- 34- 15.</b> Техничес кие приемы.Озд оровительны е системы физического воспитания.( <b>Т 3</b> )	Удары по мячу битой: сверху, снизу, с боку. Осаливание игрока. Ловля и переда мяча.	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки. <i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху,	<b>Описывать технику</b> перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку	текущий	Компле кс 1	26.09.22 27.09.22 30.09.22 3.10.22	

				короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по	по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности				
15-18		Тактика игры в защите и нападении	Игра с применением тактических действий в защите и в нападении. Финты уклонения от осаливания.	с кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием. Элементы техники национальных видов спорта		текущий	Комплексы 1	4.10.22 7.10.22 10.10.22 11.10.22	

19-21		Игра "Русская лапта"	Тактические действия игроков в нападении и защите Игра русская лапта.	<p><i>Тактические действия игроков бьющей команды:</i></p> <p><b>Индивидуальные действия</b> : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p><b>Групповые действия</b> : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p><b>Командные действия:</b> Действия игроков</p>	<p><b>Оценивать</b> игровую ситуацию.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> тактические действия в нападении</p>	текущий	Комплексы 2	14.10.22 17.10.22 18.10.22	
-------	--	----------------------	---	--	---	---------	-------------	----------------------------------	--

				всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».					
22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол – 9 часов</b>	ИОТ № 1-34-15. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Понятие специальной и физической подготовки (Т 5)  Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой	<b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1	21.10.22	
23-24			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.			Текущий	Комплекс 1	24.10.22 25.10.22	

			Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	<b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха				
25-27		Нижняя прямая подача. Учебная игра	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Текущий	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и телосложения	28.10.22 7.11.22 8.11.22	
28-30		Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.				Текущий	Комплекс 1	11.11.22 14.11.22 15.11.22	
31	<b>Спортивно-оздорови</b>	ИОТ № 1-31-	Переход с шага на месте на ходьбу в	Гимнастические упражнения и комбинации на		Текущий	Комплекс 2	18.11.22	

	<b>тельная деятельность: Гимнастика – 10 часов</b>	15.Висы.Равновесие.Строевые упражнения.	колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	спортивных снарядах (висы, упоры, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).					
32		Висы.Равновесие Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Оценка техники выполнения подъема переворотом	Комплексы 2	21.11.22		
33-35		Акробатика.	Из упора присев	Гимнастические		Текущий	Комплексы	22.11.22	

			стойка на руках и голове (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	упражнения и комбинации			кс 2		
			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	Гимнастические упражнения и комбинации		Текущий	Комплексы 2	25.11.22	
			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	Гимнастические упражнения и комбинации		Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплексы 2	28.11.22	
36		Опорный прыжок, Лазания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ногами	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Текущий	Комплексы 2	29.11.22	

			врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема						
37			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Текущий	Компле кс 2	2.12.22	
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Текущий	Компле кс 2	5.12.22	

			Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема						
39-41			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6м- 12с (м.)	Комплексы ритмической гимнастики и аэробики	6.12.22 9.12.22 12.12.23	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность : баскетбол – 6</b>	ИОТ № 1-34-15.Технические приемы: броски, передачи.Программа подбора	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,		Текущий	Комплексы 2	13.12.22	

	часов	физических упражнений и физических нагрузок (Т 4)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра						
43			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,		Текущий	Комплексы 2	16.12.22	
44			Сочетание приемов передвижений и остановок.	Спортивные игры: технические приемы и		Текущий	Комплексы 2	19.12.22	

			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	тактические действия в баскетболе,					
45			<b>Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика</b>	<b>итоговое тестирование за полугодие, зачет акробатическая комбинация</b>				20.12.22	
46-47			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,		Текущий	Компле кс2	23.12.22 26.12.22	

			личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4 x 3). Учебная игра						
48-49	<b>Основы проектной деятельности – 2 ч</b>	Анализ проектной деятельности и обучающихся	Мой любимый спортивный кумир, спортивная семья, стадион будущего, утренняя зарядка для школьников, физкультминутки и для уроков, биатлон и его герои и т.д	Правила написания проекта	Знать структуру выполнения проекта	текущий	Написание проекта	27.12.22 30.12.22	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность : Лыжная подготовка – 24 ч</b>	ИОТ № 1-33-15. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход;	<b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при	Комплексы 3	9.01.23	

						<p>менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p>			
51-52			<p>Попеременный двухшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости</p>	<p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах</p>		Текущий	Комплексы 3	10.01.23 12.01.23	
53		Одновременные хода	<p>Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Развитие</p>	<p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах</p>		Текущий	Комплексы 3	16.01.23	

			выносливости Применение лыжных мазей.						
54-55			Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Оказание помощи при обморожениях одновременные хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Компле кс 3	17.01.23 19.01.23	
56		Переход с попеременн ых на одновремен ные хода	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Компле кс 3	23.01.23	
57-58			Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода,	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Компле кс 3	24.01.23 26.01.23	

			попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости						
59-61		Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Комплексы 3	30.01.23 31.01.23 2.02.23	
62		Преодоление контр-уклона	Преодоление контр-уклона. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.			Лыжные прогулки по пересеченной местности (К3)	6.02.23	
63-64		Прохождение дистанций по пересеченной местности	Прохождение дистанции до 5 км. Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Комплексы 3	7.02.23 9.02.23	
65-68		Прохождение дистанций по пересеченной местности	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжные эстафеты.			Текущий	Комплексы 3	13.02.23 14.02.23 16.02.23 20.02.23	
69-72		Прохождение дистанций	Прохождение дистанции до 5			Текущий	Комплексы 3	21.02.23 27.02.23	

		по пересеченной местности	км. Горнолыжные эстафеты.					28.02.23 2.03.23	
73-74	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол – 8 часов</b>	ИОТ № 1-34-15. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок, передач, ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, хвзяжительно относиться к сопернику и	Текущий	Комплекс 1	6.03.23 7.03.23	

				отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.				
75-76		Закрепление сочетания приемов передвижений и остановок и остановок, передач, ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			Текущий	Комплексы 1	9.03.23 13.03.23	
77		Позиционное нападение и личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения			Текущий	Комплексы 1	14.03.23	

			и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.						
78-79		Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головой в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головой в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях . Учебная игра.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе		Текущий	Компле кс 1	16.03.23 27.03.23	
80		Учебная игра	Сочетание	Спортивные игры: технические		Текущий	Компле	28.03.23	

		баскетбол.	приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	приемы и тактические действия в баскетболе			кс 1		
	<b>Способы спортивной оздоровительной деятельности</b>	Правила судейства по баскетболу	Судейство простейших спортивных соревнований: баскетбол (в качестве судьи или помощника судьи).	"Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу";		Учет	Повторить материал		
81	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	ИОТ 1-32-15. Спринтерский бег, эстафетный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции,		Текущий	Виды и способы контроля за	30.03.23	

	<b>ость: Легкая атлетика – 9 ч</b>	бег	80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	барьерный, эстафетный и кроссовый бег			физической нагрузкой ( ПР № 1)		
		Правила составления занятия и спортивно-оздоровительной тренировки по легкой атлетике (Т 6)	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере легкой атлетики),	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры		Тест по основам знаний	Повторить материал		
82			Низкий старт (до30м). Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег		Текущий	Комплекс 4	3.04.23	

			скоростных качеств. Правила соревнований						
83-84			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег		Текущий	Комплексы 4	4.04.23 6.04.23	
85			Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Эстафеты.	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег		Бег 60м: М: «5» -8,6; «4»-8,9; «3»-9,1; Д: «5»-9,1; «4»-9,3; «3»-9,7	Комплексы 4	10.04.23	
86		Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча		Текущий	Комплексы 4	11.04.23	

			разбега.ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.						
87			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча		Оценка техники метания мяча	Комплексы упражнений для профилактики органов дыхания, зрения, ССС	13.04.23	
88-90			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега.ОРУ.Специальные беговые упражнения.	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча		Оценка техники прыжка в высоту.	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия ( <b>ПР № 1</b> )	17.04.23 18.04.23 20.04.23	

91	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Русская лапта- 6 ч</b>	ИОТ № 1-34-15. Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по правилам	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по правилам.	Элементы техники национальных видов спорта Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности		Учет	Комплексы упражнений для развития физических качеств	24.04.23	
92		<b>Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и легкая атлетика</b>	<b>итоговое тестирование за год, зачет бег 2000 м</b>	Легкая атлетика: средние и <i>длинные</i> дистанции,				25.04.23	
93-96		ИОТ № 1-34-15. Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по правилам	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по правилам.	Элементы техники национальных видов спорта Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности		Учет	Комплексы упражнений для развития физических качеств	27.04.23 2.05.23 4.05.23 11.05.23	
97	<b>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>	Комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и		Практическая работа № 3	Повторить материал	15.05.23	

				дыхательной систем.					
98-100	<b>Спортивные игры: футбол – 3 часа</b>	Ведение, удары, остановка мяча. Игра по правилам	Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, <u>футболе</u> , мини-футболе		текущий	Составление и проведение индивидуальные занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	16.05.23 18.05.23 22.05.23	
101-102	<b>Плавание</b>	Техника плавания способами кроль на груди и	Имитационные движения для освоения техники плавания	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.			Упражнения на развитие	23.05.23 25.05.23	

		спине, брасс	способами кроль на груди и спине, брасс.				физиче ских качеств		
<b>Итого: 102 часа</b>									

## Контрольно-измерительные материалы

5 класс

### Контрольная работа

#### по физической культуре в 5 классе

Работа составлена на основе Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 5 – 9 классов (ФГОС).

**Учебники:** Учебник по Физической культуре. 5-7 классы - Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2015.

**Цель проведения:** оценить уровень освоения программы по физической культуре у учащихся 5 класса МБОУ «СОШ №2» г. Усинска.

#### **Характеристика структуры и содержания контрольной работы.**

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**часть 1** - теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

**часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Челночный бег 3х10м, (сек),

2. Упр. Прыжок в длину с места (см),

3. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики,

Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

#### **Дополнительные материалы и оборудование**

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

**Часть 1. Задания с выбором ответа части 1 (15 заданий)** контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Учащиеся отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской группе (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья).

**Часть 2** включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

**Время выполнения работы 90 минут:** 1 часть – 30 минут; 2 часть 60 минут.

**Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности**

#### **Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности**

	Часть I.		Часть II.	
	Теоретическая		Практическая (мальчики)	Практическая (девочки)
Тип заданий	в/о	к/о	1. Упр. Челночный бег, 3×10	1. Упр.

и форма ответа	1-8, 10, 13-15	9,11,12	2. Упр. Прыжок в длину с места (см) 3. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики			Челночны й бег, 3×10 2. Упр. Прыжок в длину с места (см) 3.Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки
	Выбор ответа	Краткий ответ				
Уровень сложности/ У ровень физической подготовленн ости	Базовый	Повышенный	Низкий	Средний	Высокий	Низкий

**Теоретическая часть (тестовое задание)**

№	Уровень	Темы	Проверяемые умения	Макс.балл
1	Б	История спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>	1
2	Б	История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	1
3	Б	Утренняя гимнастика (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>Применение полученных знаний на практике</li> </ul>	1
4	Б	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа</li> </ul>	1

			<p>жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	
5	Б	Правила оказания первой помощи при травмах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике</li> </ul>	1
6	Б	История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	1
7	Б	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике</li> </ul>	1
8	Б	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	1
9	П	Теория физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	2
10	Б	История спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>	1
11	П	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека,</li> </ul>	2

			расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	
12	П	История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	2
13	Б	Правила оказания первой помощи при травмах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике</li> </ul>	1
14	Б	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>	1
15	Б	Правила спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике</li> </ul>	1

### **Практическая часть**

Задание	Планируемый результат
<b>Практическая часть</b>	
1 упражнение 2 упражнение 3 упражнение	<b>Предметный результат</b> Выполнять нормативы физической подготовки
	<b>Метапредметный результат</b> Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
	<b>Личностный результат</b> Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Челночный бег 3x10м,сек.	12	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и выше	10и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
	13	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и выше	10и выше	9,5-9,0	8,7 и выше-
Прыжок в длину с места, см	12	145 и выше	165-180	200и выше	135и выше	155-175	190 и выше
	13	150 и выше	170-190	205и выше	140"-	160-180	200 и выше
Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз(мальчики)	12	1	4-6	7 и выше	-	-	-
	13	1	5-6	8 и выше	-	-	-
На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	12	-	-	-	4и ниже	11-15	20 и выше
	13	-	-	-	5 и ниже	12-15	19 и выше

	Задание	Критерии	Баллы
1	Челночный бег, 3×10	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять бег с низкого старта</li> <li>Применять технику бега на короткие дистанции</li> <li>Выполнять финишное ускорение</li> </ul>	5 баллов – высокий уровень 4 балла – средний уровень 3 балла – низкий уровень
2	Поднимание туловища, за 30 сек.(девочки)	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Укреплять мышцы брюшного пресса</li> <li>Овладевать техникой выполнения упражнения</li> <li>Развивать скоростную выносливость</li> </ul>	5 баллов – высокий уровень 4 балла – средний уровень 3 балла – низкий уровень
3	Подтягивание на перекладине (мальчики) кол-во раз	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Укреплять мышцы плечевого пояса</li> <li>Применять технику выполнения упражнения</li> <li>Развивать силовую выносливость</li> </ul>	5 баллов – высокий уровень 4 балла – средний уровень 3 балла – низкий уровень
4.	Прыжок в длину с места, см	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с</li> </ul>	5 баллов – высокий уровень 4 балла – средний

	места <ul style="list-style-type: none"> <li>• Распределять свои физические возможности</li> <li>• Развивать общую выносливость</li> </ul>	уровень 3 балла – низкий уровень
--	--	-------------------------------------

### Шкала перевода выполнения работы

Баллы	Аттестационная отметка
30-33 (90%-100%)	5
23-29 (70%-89%)	4
13-22 (40%-69%)	3
0-12 (Менее 40%)	2

### Ответы контрольной работы теоретической части, 5 класс

№ задания	Ответы Вариант 1	Ответы Вариант 2	Ответы Вариант 3	Ответы Вариант 4
1.	b	b	b	b
2.	b	b	b	a
3.	c	a	c	c
4.	c	c	c	a
5.	a	a	c	a
6.	b	b	b	c
7.	a	a	a	c
8.	a	c	a	a
9.	упор	вис	осанка	утомляемость
10.	c	a	b	a
11.	режим дня	закаливание	авитаминоз	осанка
12.	Сметанина	a-f; c-b; e-d	a-f; c-b; e-d	a-f; c-b; e-d
13.	a	a	a	c
14.	a	b	a	c
15.	a	b	b	a

### Бланк ответа контрольной работы

Дата \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_  
 Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_

### Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

### Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Челночный бег, 3×10 (сек)		
Прыжок в длину с места (см)		

Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

**Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре (теория и практика)** \_\_\_\_\_

### 1-вариант

#### Инструкция

##### по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

1. Где зародились Олимпийские игры?
  1. Бразилия;
  2. Греция;
  3. Англия.
2. Как звучит Олимпийский девиз?
  1. скорее, быстрее, дальше;
  2. быстрее, выше, сильнее;
  3. выше, сильнее, быстрее.
3. Для чего нужна утренняя зарядка?
  1. силы;
  2. здоровья;
  3. бодрости.
4. Какие средства закаливания вы знаете?
  1. солнце;
  2. вода и воздух;
  3. всё перечисленное.
5. Недостаток витаминов в организме человека называется:
  1. авитаминоз;
  2. гиповитаминоз;
  3. бактериоз.
6. Назовите Олимпийскую чемпионку Республики Коми.
  1. Елена Исимбаева;
  2. Раиса Сметанина;
  3. Владислав Третьяк.
7. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО:
  1. готов к труду и обороне;
  2. гордимся трудом;
  3. вперед к победе.
8. Что такое спринтерская дистанция?
  1. короткая;
  2. средняя;
  3. длинная.
9. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата?

10. Что означают пять колец на флаге Олимпийских Игр?
  1. мир во всем мире;
  2. кольца удачи;
  3. содружество пяти континентов.
11. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность учебная, прием пищи называется...
12. Назовите прославленную Олимпийскую чемпионку по лыжным гонкам Республики КОМИ ...
13. Что нужно делать при ушибах?
  1. приложить холод и сделать повязку;
  2. горячий компресс, принять лекарство;
  3. помазать зеленкой, лечь спать.
14. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
  1. бег, прыжки ( в длину и высоту), метание;
  2. метание, лазание по канту;
  3. бег, прыжки.
15. По правилам игры баскетбола, сколько человек должно быть на площадке?
  1. 5;
  2. 6;
  3. 8.

## 2- вариант

### Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

1. Какую награду в древности получал победитель?
  1. Медаль;
  2. лавровый венок;
  3. машину.
2. Кто является основателем Олимпийского движения?
  1. Хуан Антонио Самаранч;
  2. Пьер де Кубертен;
  3. Павел Буре.
3. Сколько минут, должна длиться утренняя зарядка?
  1. 15 минут;
  2. 30 минут;
  3. 1 час.
4. Что такое ЗОЖ?
  1. можно жить здорово;
  2. отличная жизнь;
  3. здоровый образ жизни.
5. Как действовать при переохлаждении человека?
  1. завести в теплое помещение и дать горячего чая;
  2. положить спать в одежде;

3. измерить температуру и дать таблетку.
6. Как звучит олимпийский девиз?
  1. скорее, быстрее, дальше;
  2. быстрее, выше, сильнее;
  3. сильнее, выше, быстрее.
7. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО:
  1. готов к труду и обороне;
  2. гордимся трудом;
  3. вперед к победе.
  - 4.
8. Марафонская дистанция - это бег?
  1. 5км;
  2. 10км;
  3. 50км.
9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.?
10. Какая страна является родиной футбола?
  1. Англия;
  2. Франция;
  3. Россия.
11. Оздоровительная система мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды называется ...
12. Определите вид спорта Олимпийского чемпиона.
 

4. Ирина Роднина	5. биатлон
6. Антон Шипулин	7. лыжные гонки
8. Раиса Сметанина	9. фигурное катание
13. Что нужно делать при ушибах?
  1. приложить холод и сделать повязку;
  2. горячий компресс, принять лекарство;
  3. помазать зеленкой, лечь спать.
14. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?
  1. постановка стопы;
  2. правильное дыхание;
  3. положение тела.
15. По правилам игры волейбола, сколько человек должно быть на площадке?
  1. 5;
  2. 6;
  3. 7.

### 3-вариант

#### *Инструкция*

#### *по выполнению тестового задания.*

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнение 30 минут

1. Какой символ изображен на флаге Олимпийских Игр?
  1. факел;
  2. кольца;
  3. медведь.
2. Кто является основателем Олимпийского движения?
  1. Хуан Антонио Самаранч;
  2. Пьер де Кубертен;
  3. Павел Буре.
3. Что такое ЗОЖ?
  1. можно жить здорово;
  2. отличная жизнь;
  3. здоровый образ жизни.
4. Какие средства закаливания вы знаете?
  1. солнце;
  2. вода и воздух;
  3. всё перечисленное.
5. Как оказать помощь при кровотечении?
  1. помазать мазью, вызвать врача;
  2. приложить холод, выпить лекарств;
  3. наложить давящую повязку на 2 часа.
6. Как звучит олимпийский девиз?
  1. скорее, быстрее, дальше;
  2. быстрее, выше, сильнее;
  3. дальше, круче, больше.
7. Какую дистанцию бегают с низкого старта?
  1. 100м;
  2. 2км;
  3. 5км.
8. Что такое спринтерская дистанция?
  1. короткая;
  2. средняя;
  3. длинная.
9. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется ...
10. Где зародились олимпийские игры?
  1. Бразилия;
  2. Греция;
  3. Англия.

11. Недостаток витаминов в организме человека называется...

12. Определите вид спорта Олимпийского чемпиона.

4. Ольга Зайцева	5. борьба
6. Александр Карелин	7. фигурное катание
8. Евгений Плющенко	9. биатлон

13. Как действовать при солнечном ударе человека?

1. перевести в тень, прохладная повязка на голову;
2. положить на кровать, выпить лекарство;
3. выпить сладкого чая, лечь спать.

14. Старт в легкоатлетическом беге начинается с команды.

1. «Марш!»;
2. «Начать!»;
3. «Вперед!».

15. По правилам игры баскетбола, сколько человек должно быть на площадке?

1. 4;

2. 5;
3. 7.

#### 4-вариант

#### *Инструкция*

#### *по выполнению тестового задания.*

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

1. Назовите Олимпийского чемпиона Республики Коми.
  1. Елена Исимбаева;
  2. Раиса Сметанина;
  3. Владислав Третьяк.
2. Как называется правильное распределение времени в течение суток:
  1. режим дня;
  2. расписание уроков;
  3. личная гигиена.
3. Где зародились олимпийские игры?
  1. Бразилия;
  2. Англия;
  3. Греция.
4. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:
  1. осанка;
  2. позвоночник;
  3. мускулатура.
5. При ушибе необходимо на место ушиба положить :
  1. холод;
  2. тепло;
  3. повязку.
6. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
  1. НХЛ;
  2. НБА;
  3. МОК.
7. К циклическим видам спорта относятся:
  1. борьба, бокс, фехтование;
  2. баскетбол, волейбол, футбол;
  3. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание.
8. Какую дистанцию бегают с низкого старта?
  1. 100м;
  2. 2км;
  3. 5км.
9. Временное снижение работоспособности принято называть...
10. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами 3кг, развивают физическое качество
  1. силу;
  2. гибкость;

3. выносливость.

11. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется

12. Определите вид спорта Олимпийского чемпиона.

4. Ирина Роднина	5. биатлон
6. Антон Шипулин	7. лыжные гонки
8. Раиса Сметанина	9. фигурное катание

13. Как действовать при солнечном ударе человека?

1. выпить сладкого чая, лечь спать;
2. положить на кровать, выпить лекарство;
3. перевести в тень, прохладная повязка на голову.

14. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

1. выносливость;
2. гибкость;
3. сила.

15. По правилам игры волейбола, сколько человек должно быть на площадке?

1. 5;
2. 6;
3. 7.

### Тесты по разделам программы для 5-6 класса

#### Тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики»

1. Гимнастика включает в себя:

- А) прыжки, ЛФК, ОРУ
- Б) ритмическую, художественную, спортивную
- В) акробатику, бег, зарядку

2. ОРУ используют для:

- А) зарядки
- Б) отдыха
- В) соревнований

3. Физкультминутка это:

- А) комплекс упражнений для зарядки
- Б) комплекс упражнений для фитнеса
- В) комплекс упражнений для снятия усталости

4. Акробатика включает в себя:

- А) кувырок, стойку на лопатках
- Б) наклон туловища, упражнение «мост»
- В) кувырок, подтягивание

5. Упражнения в равновесии бывают:

- А) на стенке
- Б) на полу
- В) на бревне

6. Гимнастические снаряды:

- А) маты
- Б) брусья
- В) канат

7. Гимнастический инвентарь:

- А) конь
- Б) бревно
- В) скакалки

### Тест по теме «Лёгкая атлетика»

1. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
  - А. 1902г.
  - Б. 1906г.
  - В. 1908г.
  - Г. 1900г.
2. Длина стандартной беговой дорожки?
  - А. 400м.
  - Б. 330м.
  - В. 100м.
  - Г. 500м.
3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
  - А. 800м.,1500м.
  - Б. 60м.,100м.,200м.,400м.
  - В. 2000м.,3000м.,5000м.
4. Прыжок в длину с разбега?
  - А. Способом «согнув ноги».
  - Б. «Пережат».
  - В. Способ «перешпгивание».
5. Прыжок в высоту?
  - А. Способ «прогнувшись».
  - Б. Способ «перекидной».
  - В. Способ «согнув ноги».
6. Сколько попыток используется при прыжках?
  - А. одна.
  - Б. пять.
  - В. три.
7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
  - А. Средний старт.
  - Б. Высокий старт.
  - В. Низкий старт.
8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
  - А. две.
  - Б. три.
  - В. пять.
  - Г. четыре.

### Тест по теме «Лыжная подготовка»

1. Экстренное торможение на лыжах:
  - а) «плугом»; б) на параллельных лыжах;
  - в) лечь на бок или сесть (падением).
2. Самый распространенный лыжный ход;
  - а) попеременный четырехшажный;
  - б) одновременный бесшажный;
  - в) попеременный двухшажный.
3. Самый быстрый лыжный ход:
  - а) одновременный бесшажный;

- б) одновременный одношажный;
  - в) одновременный двухшажный.
4. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе;
- а) попеременный двухшажный;
  - б) одновременный двухшажный;
  - в) коньковый ход.
5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:
- а) армрестлинг;
  - б) биатлон;
  - в) бобслей.
6. Прикладной вид движения:
- а) бег;
  - б) метание;
  - в) передвижение на лыжах.
7. Самый удобный способ подъема наискось по склону на лыжах:
- а) «елочка»;
  - б) «лесенка»;
  - в) «полуелочка».
8. Лучший способ подъема на крутой склон на лыжах:
- а) «елочка»;
  - б) «лесенка»;
  - в) «полуелочка».
9. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:
- а) основная;
  - б) высокая;
  - в) низкая.
10. Самый простой способ торможения:
- а) на параллельных лыжах;
  - б) «плугом»;
  - в) «полуплугом» (упором).
11. Основным способом передвижения на лыжах является:
- а) скольжение;
  - б) торможение;
  - в) поворот.
12. Основой лыжных ходов является:
- а) ступающий шаг;
  - б) переступание на лыжах;
  - в) скользящий шаг.
13. В лыжной подготовке применяют попеременный:
- а) бесшажный ход;
  - б) одношажный ход;
  - в) двухшажный ход.
14. Обучение передвижению на лыжах начинается с
- а) ступающий шаг и скользящий;
  - б) поворот на месте и в движении;
  - в) подъемы и спуски с гор.

### **Тест по теме «Спортивные игры»**

1. Как называется спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены стремятся забросить мяч в ворота соперника:
- 1 - гандбол      2 - футбол      3 - водное поло
2. Как называется спортивная игра, где спортсмены бросают мяч в ворота соперника руками
- 1 - водное поло      2 - баскетбол      3 - гандбол
3. Как называется стадион, где проходят велогонки
- 1 - трек      2 - шоссе      3 - маунтенбайк
4. Переведи название игры «нога» и «мяч» -
5. Родиной футбола является страна:
- 1 - Дания      2 - Германия      3 - Англия
6. Как называется штрафной удар в футболе:
- 1 - фол      2 - пенальти      3 - тайм-аут
8. Переведи название игры: «мяч» и «корзина»
9. Сколько человек в команде, играющей в баскетбол:
- 1 - 6      2 - 4      3 - 5
10. Сколько очков приносит команде штрафной бросок:
- 1 - 2      2 - 3      3 - 1
11. Пробежка в баскетболе – это более..... шагов с мячом в руках
12. Какой русский царь основал первый яхт-клуб «Невский флот»

- 1 - Петр I      2 - Александр I      3 - Николай I
13. Как перевести «биатлон»:  
1 - двоеборье    2 - троеборье
14. Биатлон включает в себя лыжные гонки и .....
15. Скоростной спуск по ледяной трассе в санях обтекаемой формы это:  
1 - бобслей    2 - фристайл    3 - сноуборд
16. Вид спорта, где две команды соревнуются в точности остановки в указанном месте гранитных камней, называется:  
1 - сноуборд    2 - биатлон    3 - керлинг
17. «Сноуборд» переводится как:  
1 - горные лыжи    2 - снежная доска
18. Могул и лыжная акробатика относятся к:  
1 - сноуборду    2 - фристайлу    3 - горным лыжам

### Тест по теме «Баскетбол»

**1. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?**

- а) 5
- б) 6
- в) 11
- г) 10

**2. Сколько всего человек в команде по баскетболу?**

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

**3. Как начинается игра в баскетбол?**

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
- б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
- в) игра начинается с середины площадки

**4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?**

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

**5. На какой высоте от пола находится корзина?**

- а) на высоте 3 метров (3,05)
- б) на расстоянии вытянутой руки
- в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды
- г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)

**6. Какое время в баскетболе?**

- а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
- б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

**7. Особенность игровой площадки в баскетболе?**

- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)
- б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров

**8. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?**

- а) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой
- б) не более 5 шагов
- в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

**9. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?**

- а) назначают дополнительное время 5 минут

- б) выбирают по считалке
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

**10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?**

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут
- в) пока кто-то из игроков не получит травму

**Тест по теме «Волейбол»**

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?  
А) 10      Б) 12      В) 14      Г) 16
2. Максимальное количество замен в партии?  
А) 3      Б) 4      В) 6      Г) 8
3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?  
А) 1      Б) 2      В) 3      Г) Бесконечно
4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?  
А) 3 секунды      Б) 5 секунд      В) 8 секунд      Г) 10 секунд
5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?  
А) 30 сек.      Б) 1 мин.      В) 3 мин.      Г) 5 мин.
6. Игрок либеро является.....  
А) игроком нападения      Б) подающим игроком      В) игроком защиты
7. Волейбол, в переводе с английского это - .....  
А) «мяч над сеткой»      Б) «игра в мяч руками»      В) «парящий мяч»
8. Назовите способы передач.  
а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху
9. Что означает слово «волейбол».  
а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой
10. Как выполняется переход команды на площадке?  
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали
11. Где выполняется подача мяча?  
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии
12. Каков состав команды на площадке?  
а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

**Кроссворд по теме «Футбол»**

**По горизонтали**

2. Совокупность команд, составленная по спортивному принципу
3. Лучший молодой игрок чемпионата мира 2006 года
5. В какой стране прошёл чемпионат мира 2006
6. Человек играющий в футбол
7. Игрок команды, действующий между обороной и нападением
9. Движение в предполагаемую зону паса
11. 10 метров в формате бхб
12. Свободный, штрафной, угловой
13. Атакующий игрок
14. Фамилия известного певца и музыканта, который в молодости был вратарем мадридского «реала»
17. Фактический лидер команды
18. За какую сборную выступал Роберто Карлос (в именительном падеже)
20. Верхняя часть турнирки
22. Фамилия действующего тренера мужской сборной России
23. Стратегия для игры

### **По вертикали**

1. Соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество
4. Технический приём на сближение
8. Как называется дополнительный тайм в футбольном матче
10. Фаза соревнования
11. Прерывание паса соперника
12. Место где проходит игра
15. Активный крайний защитник
16. Родной город клуба «крылья советов»
19. Кто забил победный гол в финале чм в 2010
21. Игрок, чуть подпрыгнув, выбрасывает навстречу мячу одну ногу, но бьёт второй, резко меняя ноги местами. Как называется такой удар