

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Вечерняя (сменная) школа № 36»**

РАСМОТРЕНО

Протокол заседания методического
объединения учителей естественно –
математического цикла
МКОУ В(С)Ш № 36
№ 1 от 29 августа 2017 года
руководитель МО

 Н.В. Темлянцева

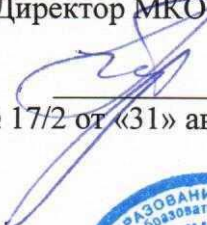
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
29 августа 2017 года

 Ямцун Т.С.

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
протокол № 1 от 31 августа 2017 года
Директор МКОУ В(С)Ш № 36


Бурцев В.Н.
приказ № 17/2 от «31» августа 2017 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень основного общего образования

составлена на основе

ФГОС 2010г.

2017-2018 учебный год

Программа разработана
учителем физической культуры
Скрынниковым С.Ю.

Новосибирск 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре

На уровне основного общего образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

Общая характеристика курса

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы

человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения

по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки 2 (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

В связи с Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" в рабочую программу внесены темы «знакомство с требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО» и «Пробная сдача ГТО»

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается на уровне основного общего образования из расчёта 3 учебных часа в неделю по 102 часа в каждом классе (всего 510 часов).

В МКОУ В(С)Ш №36 курс «Физическая культура» изучается из расчёта 0,5 учебных часа в неделю в 5,6 классе и 1 учебный час в неделю в 7-9 классах. (всего 144 часа).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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 эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами 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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

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, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его 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 и высокую творческую активность;

- 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 целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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, освоение 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 трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- 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 физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных 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 самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот 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 тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном 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 значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно 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 проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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 внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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 наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;
- 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 физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические 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.

Содержание курса

Содержание программы определено с учётом специфики преподавания в вечерней (сменной) общеобразовательной школе при исправительной колонии, где обучаются молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет, имеющие разную теоретическую подготовку, низкую мотивацию к обучению, негативный жизненный опыт.

В связи со спецификой учреждения, преподавание в основном направлено на изучение теоретического материала предмета.

Преподавание курса предполагает использование как традиционных, так и современных педагогических методов, и приемов: лекционно – семинарской системы занятий, организации самостоятельной работы учащихся с учебной литературой, заполнение схем, таблиц, включение учащихся в активное обсуждение изучаемых проблем, используя приёмы

сравнения, противопоставления, установления причинно – следственных связей. Применение разнообразных форм учебно – познавательной деятельности позволяет реализовать индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью 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. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. 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.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки:

преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). 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). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. 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. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Акробатические упражнения и комбинации - юноши: 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, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Опорные прыжки – юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: 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. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «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.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс. Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. Нырание в длину. Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в 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. **Волейбол:** 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. **Мини-футбол (футбол):** 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.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тематическое планирование

Тема	содержание	Характеристика видов деятельности учащихся
5 класс		
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
Олимпийские игры древности.	<p>Олимпийские игры древности. Виды соревнований на Олимпийских играх в Олимпии. История происхождения меры длины «стадия».</p> <p>Основополагающие принципы проведения Олимпийских игр древности. Победители Олимпийских игр древности. Причины отмены древнегреческих Олимпийских игр</p>	<p>Получают практику пересказа текстов об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения</p>
Здоровый образ жизни.	<p>Здоровый образ жизни. Негативные последствия для здоровья при недостатке двигательной активности. Факторы риска. Значение положительных и отрицательных эмоций для здоровья и самочувствия человека. Соответствие распорядка дня принципам здорового образа жизни. Применение при общении с другими людьми приёмов</p>	<p>Углубляют знания о здоровом образе жизни.</p> <p>Учатся обеспечивать достаточную двигательную активность, управлять эмоциями, применять при общении с другими людьми приёмы саморегулирования</p>

	саморегулирования	
Виды дыхания.	Роль дыхания в жизни человека. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Основные виды дыхания. Основные правила выполнения дыхательной гимнастики	Узнают, какую роль играет дыхание в жизни человека, как следует дышать во время выполнения физических упражнений и об основных правилах занятий дыхательной гимнастикой. Выполняют основные виды дыхания
Правильное питание.	Значение пищи для человека. Избыток и недостаток в рационе питания углеводов и жиров. Роль белков в питании. Значение витаминов для организма человека. Режим питания в дни тренировок и соревнований. Основные правила здорового питания	Получают новые знания об основных правилах здорового питания. Учатся правильно питаться в дни тренировок и соревнований
Предупреждение простудных заболеваний.	Закаливание. Закаливающие процедуры для предупреждения простудных заболеваний. Местное закаливание. Общее закаливание. Полоскание горла холодной водой. Закаливающее купание в реках, озёрах и морях. Комплекс процедур для формирования невосприимчивости к простудным заболеваниям	Получают знания о средствах профилактики простудных заболеваний. Выполняют индивидуально подобранные закаливающие процедуры
Самоконтроль во время	Способы контроля за состоянием организма и самочувствия. Измерение	Получают знания о способах самоконтроля за состоянием и

занятий.	пульса. Норма частоты сердечных сокращений. Проведение ортостатической пробы. Антропометрические измерения	самочувствием организма. Учатся правильно измерять пульс и проводить ортостатическую пробу
Лёгкая атлетика		
Лёгкая атлетика.	Легкоатлетические виды соревновательных упражнений. Доступность упражнений лёгкой атлетики. Ценностная значимость занятий лёгкой атлетикой	Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения
Ходьба.	Способы ходьбы: обычная, строевым шагом, спортивная, соответствующая условиям и особенностям местности. Главное требование к технике спортивной ходьбы. Последовательность выполнения упражнений для освоения техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники ходьбы в усложнённых условиях. Ритм дыхания во время ходьбы	Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют: правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы
Бег.	Влияние бега на организм человека. Основные виды бега: гладкий, эстафетный,	Узнают о влиянии бега на организм человека, основных видах и фазах бега, допустимых беговых

	<p>медленный, быстрый, на выносливость, с преодолением препятствий, кросс. Разделение процесса бега на фазы. Допустимые беговые нагрузки во время самостоятельных занятий. Беговые упражнения</p>	<p>нагрузках.</p> <p>Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения</p>
<p>Прыжки в высоту.</p>	<p>Укрепление и развитие мышц при выполнении прыжков в высоту. Ошибки при выполнении разбега. Начало маховых движений рук и опорной ноги. Исправление и исключение технических ошибок при выполнении прыжка «перешагиванием». Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Узнают о влиянии прыжков в высоту на укрепление и развитие определённых групп мышц.</p> <p>Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
<p>Прыжки в длину.</p>	<p>Фазы прыжка в длину с разбега. Длина разбега при выполнении прыжка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Движения прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину</p>	<p>Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега.</p> <p>Учатся подбирать длину разбега.</p> <p>Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>
<p>Метания.</p>	<p>Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Техника</p>	<p>Получают знания о качествах, необходимых для метания.</p> <p>Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой</p>

	<p>выполнения разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча</p>	<p>руки и технику выполнения метания</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>		
<p>Строевые упражнения.</p>	<p>Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений.</p> <p>Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>	<p>Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений.</p> <p>Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>
<p>Комплексы упражнений.</p>	<p>Воздействие на организм человека комплексов гимнастических упражнений. Определение величины нагрузки при выполнении этих упражнений. Способы изменения нагрузки</p>	<p>Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека.</p> <p>Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>
<p>Утренняя гигиеническая гимнастика.</p>	<p>Влияние утренней зарядки на организм человека. Время для выполнения утренней гимнастики (зарядки).</p> <p>Продолжительность использования одного и того же комплекса упражнений. Структура комплексов упражнений утренней гимнастики. Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики.</p>	<p>Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.</p> <p>Разучивают комплексы утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составляют комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и демонстрируют их выполнение</p>

	Самостоятельное составление комплексов упражнений зарядки	
Физкультурные минуты и физкультурные паузы.	Мероприятия, помогающие замедлить утомление и сохранить высокую умственную работоспособность, физкультурная минута. Физкультурные паузы. Комплексы физкультурных минут.	Закрепляют знания о пользе физкультурных минут и физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз
Лазанье по канату.	Качества, которые развивают упражнения в лазанье по канату. Подготовительные упражнения	Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату.
Висы	. Положение тела в висах. Использование спортивных снарядов для выполнения простых висов (гимнастическая стенка, лестница, перекладина, брусья,). Хваты для выполнения висов: сверху, снизу, разноимённый. Вис присев сзади. Вис лёжа. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подготовительные упражнения. Помощь и страховка при выполнении висов	Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах
Упоры.	Положение тела в упорах. Использование спортивных	Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды

	<p>снарядов для выполнения упоров (перекладина, брусья,, гимнастическая скамейка). Виды упоров: разный, на правой (левой) руке, на двух руках. Размахивание в упоре на брусьях. Помощь и страховка. Устранение ошибок</p>	<p>упоров бывают.</p> <p>Демонстрируют выполнение разученных упоров.</p> <p>Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров.</p> <p>Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах</p>
Упражнения в равновесии.	<p>Место и условия для выполнения упражнений в равновесии. Качества, которые формируются при выполнении упражнений на бревне. Комбинация упражнений в равновесии.</p>	<p>Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями.</p>
Опорные прыжки.	<p>Что такое опорный прыжок и особенности его выполнения. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление. Подбор и выполнение разбега. Опорный прыжок через гимнастического козла или коня (высота 80—100 см) — вскок в упор присев, соскок прогнувшись</p>	<p>Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега.</p>
Лыжные гонки		
Лыжные ходы	<p>Когда и почему появились лыжи? Воздействие на организм человека систематических занятий на</p>	<p>Получают новые знания о лыжном спорте и его влиянии на организм человека.</p>

	<p>лыжах. Отличие классических лыжных ходов от свободных.</p> <p>Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двушажным ходом и одновременным безшажным ходом.</p> <p>Подвижные игры на лыжах</p>	
<p>Подъём «ёлочкой».</p>	<p>На каких участках лыжни применяют подъём «ёлочкой»? Подъём «ёлочкой» наискось.</p> <p>Ошибки, допускаемые при подъёме: чрезмерное или недостаточное отведение носка лыжи, слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением руки, слишком короткие шаги, сильный или недостаточный наклон голени ног, наступание задней частью одной лыжи на другую</p>	<p>Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «ёлочкой».</p>
<p>Торможение «плугом».</p>	<p>На каких спусках применяют торможение «плугом»? Техника выполнения торможения «плугом».</p>	<p>Узнают, на каких спусках применяется торможение «плугом».</p>
<p>Плавание</p>		
<p>Старты в плавании</p>	<p>О пользе занятий плаванием. Виды стартов на соревнованиях по плаванию: с тумбочки, из воды.</p>	<p>Знакомятся с видами стартов на соревнованиях по плаванию.</p> <p>Выполняют задания по освоению</p>

	Влияние техники выполнения старта на результат пловца. Освоение техники стартового прыжка: упражнения на суше,	правильной техники стартов
Кроль на груди.	Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди на суше	Получают знания о технике плавания кролем на груди.
Кроль на спине	. В чём сходство и различие между способами плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»? Упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине на суше	Получают знания о технике плавания кролем на спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине, устраняют допущенные ошибки.
Подвижные и народные игры		
Подвижные игры.	О пользе подвижных игр. Подвижные игры: «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Не давай мяч водящему», «Лыжники, на места!», «Защита укрепления».	Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные и народные игры.
Баскетбол	. История появления баскетбола. В чём заключается польза от игры в баскетбол? Технические приёмы в баскетболе. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол

	<p>кольцо в движении после ведения. Факторы, определяющие точность бросков в кольцо</p>	
Волейбол	<p>. История появления волейбола. Волейбол — хорошее средство для развития двигательных качеств. Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча</p>	<p>Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья.</p> <p>Разучивают предусмотренные программой технические приёмы.</p> <p>Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол</p>
6 класс		
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
Возрождение Олимпийских игр.	<p>Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры. Порядок определения места (города) для проведения очередных Олимпийских игр. Сроки подачи заявок на проведение игр</p>	<p>Расширяют и углубляют знания об истории Олимпийских игр</p>
Дневник самоконтроля.	<p>Назначение дневника самоконтроля. Показатели усталости, утомления и переутомления. Объективные показатели физического развития</p>	<p>Получают практические навыки ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Учатся использовать результаты самоконтроля на занятиях физическими упражнениями</p>

	человека. Форма дневника самоконтроля	
Основы самомассажа.	Виды самомассажа. Приёмы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, растирание, ударные приёмы (поколачивание, похлопывание, рубление)	Приобретают знания и осваивают первичные навыки практического выполнения простейших приёмов самомассажа
Лёгкая атлетика		
Бег.	правила соревнований по бегу. Дистанции в беге, которые относятся к средним. Правильная техника бега на средние дистанции: угол наклона туловища, дыхание. Упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции	Приобретают знания о правилах соревнований по бегу. Осваивают упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции. Демонстрируют правильную технику бега на средние дистанции
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полёта и приземления.	Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в	Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув

	длину способом «согнув ноги» в целом. Определение длины своего индивидуального разбега	ноги»
Метание мяча.	Правильное держание мяча при метании. Хлестообразное движение руки. Имитация финального усилия с помощью партнёра. Овладение метанием с бросковых шагов. Три варианта упражнений для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча. Упражнения для разучивания способов отведения мяча. Отведение мяча способом «вперёд-вниз-назад». Корректировка разбега без броска и с броском	Закрепляют выполнение приёмов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия, три варианта для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча, выполнение бросков в целом
Гимнастика с элементами акробатики		
Строевые упражнения.	Поворот на пол-оборота. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» и «Пол-оборота налево!»	Осваивают и демонстрируют умение выполнять повороты на пол-оборота
Комплексы упражнений.	Гимнастические упражнения, сгруппированные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз. Своевременное обновление этих комплексов. Предназначение	Осваивают и демонстрируют различные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз

	физкультурных минут и физкультурных пауз	
Висы и упоры	<p>Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. Произвольная комбинация упражнений на низкой перекладине с учётом своих возможностей.</p> <p>Комбинация упражнений на брусках по образцу.</p> <p>Произвольная комбинация упражнений на брусках с учётом своих возможностей</p>	Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на низкой перекладине и брусках
Акробатические упражнения.	<p>Элементы техники выполнения кувырка вперёд: толчок ногами с одновременным наклоном вперёд, сильный наклон головы вперёд, чтобы коснуться пола не головой, а лопатками, быстрое круговое движение руками для выполнения группировки, плотная как в перекатах группировка, подтягивание руками пяток к ягодицам, движение грудью и головой вперёд, основная стойка или прыжок с махом руками вперёд.</p> <p>Главные элементы при выполнении кувырков назад</p>	Демонстрируют правильное выполнение кувырков вперёд и назад
Лыжные гонки		
Одновременны	Скользящий шаг. Толчок	Имитируют правильную технику

й двушажный ход.	палками. Возможные ошибки и пути их исправления. Чередование попеременного двушажного хода с одновременными ходами	движения одновременным двушажным ходом
Повороты и торможение упором.	техника выполнения поворотов во время спуска. Упражнения для освоения поворотов влево и вправо. Техника выполнения торможения упором	Имитируют правильную технику выполнения поворотов и торможения упором
Плавание		
Техника плавания брассом.	Прикладное значение брасса. Полный цикл движений в брассе.	Осваивают и имитируют правильную технику плавания брассом
Техника выполнения поворотов.	Открытые и закрытые повороты.	Осваивают и имитируют правильную технику выполнения открытых и закрытых поворотов
Народные игры и элементы спортивных игр		
Народные игры.	Объединяющее значение игр в жизни разных народов. Организация и проведение народных игр. Игры: «Горелки», «Большой мяч», «Волк»	Демонстрируют умение организовывать и проводить разученные игры
Баскетбол.	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с	Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо одной рукой

	<p>изменением направления.</p> <p>Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча</p>	
Волейбол.	<p>Техника передачи мяча двумя руками сверху: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения.</p> <p>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу</p>
7 класс		
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
История развития олимпийского движения в России.	<p>Встреча сторонников олимпизма на Учредительном конгрессе в Париже (1894 г.). Делегат от России А. Д. Бутовской.</p> <p>Появление русских фамилий в протоколах IV Олимпиады (1908 г.). Создание Российского олимпийского комитета. Создание Олимпийского комитета СССР. Вклад наших спортсменов в современное олимпийское движение</p>	<p>Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения</p>
Физическая	Современные тенденции	Приобретают знания о значении

культура и спорт в жизни человека.	развития физической культуры и спорта. Их поддержка на государственном уровне. Воздействие физических упражнений на организм человека. Рациональное применение физических упражнений	физической культуры и спорта в жизни каждого человека
Практический раздел		
Методико-практическая часть		
Причины травматизма;	Низкая культура поведения занимающихся; отсутствие надлежащей одежды и обуви для занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий; неисправность оборудования и спортивного инвентаря; чрезмерные нагрузки	Изучают причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями
Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	Общие требования техники безопасности. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и народными играми, баскетболом, волейболом, футболом, лыжной подготовкой, плаванием, в туристском походе	Изучают и строго выполняют правила техники безопасности
Первая помощь при травмах.	Порядок действий при получении травмы. Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте. Приёмы оказания первой	Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах

	помощи.	
Распределение на медицинские группы.	Виды медицинских групп: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Основания для распределения школьников на медицинские группы	Получают представление о видах медицинских групп и порядке их комплектования, условиях перевода из одной группы в другую
Гигиенические требования к спортивной одежде.	Внешний вид одежды. Обеспечение теплового равновесия организма. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта	Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта
Лёгкая атлетика		
Бег	История возникновения и развития бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на технику бега. Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции. Различие техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Финишный бросок	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции
Прыжки в высоту с разбега.	Развитие физических качеств прыгуна в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Специальная прыжковая подготовка. Развитие прыгучести. Упражнения для самостоятельных	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега

	занятий	
Прыжки в длину с разбега.,	Место для отталкивания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину: быстрота, точность разбега, прыгучесть. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения: прыжки через широкие препятствия, гимнастические упражнения, прыжки через двойные препятствия	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега
Метание мяча.	Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Рекомендуемые упражнения для правильного выполнения хлёста руки. Метание мяча через препятствие. Упражнения, позволяющие тренировать выполнение рывкового движения плечом.	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча
Гимнастика с элементами акробатики		
Строевые упражнения.	Строевой шаг. Виды строевого шага	Совершенствуют навык и умения в движении строевым шагом
Комплексы упражнений.	Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Составление индивидуального комплекса упражнений зарядки. Разработка комплексов	Разрабатывают и демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз

	физкультурных минут и физкультурных пауз	
Висы и упоры	<p>На низкой перекладине: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо) перемахом правой (левой) ногой, соскок с поворотом на 90 градусов</p> <p>На брусьях: выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок</p>	<p>Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине</p> <p>Демонстрируют разученные упражнения на брусьях</p>
Акробатические упражнения.	<p>Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации</p>	Демонстрируют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию
Лыжные гонки		
Одновременный одношажный ход.	<p>Условия для применения одновременного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движений рук и ног. Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода</p>	Разучивают и демонстрируют передвижение одновременным одношажным ходом
Плавание		
Плавание	Техника плавания способом	Осваивают и демонстрируют

способом на боку. Что такое прикладное плавание?	на боку. Движения ногами на суше Движения руками на суше Упражнения для обучения согласованным движениям руками и ногами при задержке дыхания на суше	упражнения способом на боку
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр		
Подвижные игры.	«Прыжок за прыжком», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Сильный бросок», «Вызов номеров	Разучивают игры, организуют их проведение
Народные игры	Жмурки», «Ляпка», «Лапта», Блуждающий мяч»,	Разучивают игры, организуют их проведение
Баскетбол.	<p>Повороты: варианты применения, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.</p> <p>Передача двумя руками снизу: подготовительная фаза, основная фаза.</p> <p>Ловля мяча одной рукой: подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза.</p> <p>Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока,</p>	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре

	ведущего мяч.	
Волейбол.	Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке. Приём подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая силовая подача с вращением мяча. Верхняя прямая планирующая подача	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре

8 класс

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
	Теоретический раздел (в процессе занятий)	
Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.	Девиз олимпийского движения. Что символизирует сплетённый из пяти колец знак Олимпийских игр? Порядок зажжения олимпийского огня. Место хранения Олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена	Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр
Физическая культура личности.	Качества, характерные для людей высокой культуры. Какое отношение к общей культуре имеет физическая культура? Специфические черты физической культуры	Приобретают знания о физической культуре личности и её месте в общей культуре

	<p>на основных исторических этапах развития человечества.</p> <p>Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой</p>	
<p>Профилактика травматизма.</p> <p>Первая помощь при травмах.</p>	<p>Причины травматизма.</p> <p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Распределение на медицинские группы.</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде</p>	<p>Закрепляют ранее приобретённые знания, умения и навыки</p>
<p>Туристский поход.</p>	<p>Документация на право проведения пешего похода.</p> <p>Маршрутная книжка.</p> <p>Получение допуска на участие в походе. Выбор маршрута. Укладка рюкзака</p>	<p>Демонстрируют знания и умения, необходимые в туристском походе</p>
	<p>Лёгкая атлетика</p>	
<p>Бег.</p>	<p>Эстафетный бег</p>	<p>Демонстрируют правильную технику эстафетного бега</p>
<p>Прыжки в высоту и длину.способами</p>	<p>Общие правила проведения разминки перед тренировкой и соревнованием.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту и длину ранее разученными</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту и длину различными способами</p>

Метание мяча.	Игровые задания с метанием мяча. Игра «Подвижная цель» (место и инвентарь, подготовка к игре, описание игры, правила игры). Метание мяча на дальность	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность
	Гимнастика с элементами акробатики	
Комплексы упражнений.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз
Висы и упоры	На низкой перекладине (подъём в упор,. На брусьях: выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь	Осваивают и демонстрируют упражнения на низкой перекладине и брусьях
Составление произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах	Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений	Демонстрируют самостоятельно составленные произвольные комбинации упражнений в висах и упорах
Акробатические упражнения.	кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и комбинаций

	руках; акробатическая комбинация,	
	Лыжные гонки	
Коньковые ходы.	Отличие коньковых ходов от классических. Полуконьковый одновременный ход. Одновременный двушажный коньковый ход	Демонстрируют передвижение на лыжах
	Плавание	
Применение спасательных средств.	Простейшие спасательные средства: спасательные круги, спасательные шары, метательная верёвка конструкции Александра, багры, спасательные нагрудники, пояса и жилеты. При каких обстоятельствах следует использовать то или иное спасательное средство	Учатся применять практически различные спасательные средства
	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	
Подвижные игры.	Игры: «Перестрелка», «Эстафета с ведением мяча и броском в кольцо», «Борьба за мяч». Схема разучивания подвижной игры: место, инвентарь, подготовка, описание игры,	Разучивают подвижные игры и демонстрируют умение организовать их проведение

	правила игры	
Баскетбол	Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча «крюком». Передача мяча книзу. Передача мяча сбоку. Перехваты мяча у игрока, выполняющего передачу с места, при ведении и при передаче в движении. Овладение мячом, отскочившим от щита или кольца	Разучивают технические приёмы и применяют их в игре
Волейбол.	Верхняя боковая подача. Верхняя боковая подача без вращения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой в опорном положении. Приём мяча одной рукой в падении назад с перекатом на бедро и спину. Приём мяча одной рукой снизу с падением вперёд на руки	Разучивают технические приёмы и применяют их в игре

9 класс

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
	Теоретический раздел (в процессе занятий)	
История олимпийского движения	Что такое олимпизм? Цели олимпийского движения в Олимпийской хартии. Идеи Кубертена, имеющие значение для всего	Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр

	<p>человечества. Применение олимпийских принципов в своей жизни. Место проведения очередных Олимпийских игр</p>	
<p>Влияние занятий физической культурой на вредные привычки</p>	<p>Вред табакокурения, наркотиков и алкоголя. Влияние на организм человека физической культуры. Польза командных игр. Сравнение влияния занятий физической культурой и вредных привычек на организм человека</p>	<p>Осознают свой выбор в пользу занятий физической культурой и отказа от вредных привычек</p>
<p>Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий.</p>	<p>Что такое физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. Распределение нагрузки на занятиях. Отслеживание нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. «Натуживание». План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы. Расчёт нагрузки в 70% от максимального теста</p>	<p>Демонстрируют знания и умения по управлению физической нагрузкой во время самостоятельных занятий</p>
<p>Формы занятий физической культурой.</p>	<p>Известные формы занятий физической культурой: уроки, самостоятельные занятия, походы, соревнования. Схема организации занятий: подготовительная (разминка), основная и</p>	<p>Демонстрируют знания и умения по использованию разных форм занятий физической культурой</p>

	<p>заключительная части. От чего зависит успешность освоения физических упражнений, развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости. От чего зависит эффект самостоятельных занятий</p>	
	Лёгкая атлетика	
Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой.	<p>Соблюдение определённых правил: получить разрешение врача для занятий лёгкой атлетикой; знать какие упражнения можно делать, в зависимости от состояния здоровья; порядок включения в тренировку после, перенесённой простуды; при какой погоде тренироваться; что следует учитывать, прежде чем увеличивать нагрузку; организация тренировочного процесса</p>	<p>Узнают и выполняют рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой</p>
Бег. Бег на местности (кросс).	<p>Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде.</p>	<p>Демонстрируют способы преодоления различных препятствий во время кросса</p>
Краткие рекомендации для занимающихся	<p>Команда «Внимание!». Команда «Марш!». Движение рук во время бега по дистанции. Где и как</p>	<p>Узнают и применяют краткие рекомендации для занимающихся бегом</p>

бегом.	тренироваться. Специальные силовые упражнения для ног. Упражнения на быстроту (бег с ускорением, рывки)	
Прыжки в длину и высоту	Прыжки в длину. Закрепление прыжка способом «Согнув ноги». Разучивание прыжка способом «Прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «Прогнувшись».	Демонстрируют выполнение упражнений, которые используются при освоении прыжков в длину способом «Прогнувшись»
Метание.	Игры с элементами метания. Игра «Город за городом»: место и инвентарь; подготовка к игре; описание хода игры. Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность
Гимнастика с элементами акробатики		
Комплексы упражнений.	Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение для человека. Примерные комплексы: утренней гигиенической гимнастики; физкультурной минуты; физкультурной паузы. Что необходимо учитывать при их составлении и как часто необходимо обновлять	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут; физкультурных пауз

Висы и упоры	Комбинация упражнений на перекладине: На брусьях: подъём махом вперёд в упор; из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь	Осваивают и демонстрируют комбинации упражнений в висах и упорах
Акробатические упражнения.	Акробатика для мальчиков: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения: 1. Кувырок вперёд. 2. Длинный кувырок вперёд. 3. Кувырок вперёд прыжком. 4. Кувырок вперёд прыжком с гимнастического мостика (трамплина). 5. Кувырок вперёд с разбега на горку матов. Составление своего варианта акробатической комбинации. Акробатика для девочек. Разучивание предложенной акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своего варианта акробатической комбинации	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений
	Лыжные гонки	
Попеременный четырёхшажный ход.	Применение попеременного четырёхшажного хода.	Демонстрируют технику попеременного четырёхшажного хода
Переходы с хода на ход	Чем вызвана необходимость периодически менять лыжные хода. Способы перехода с одного хода на	Демонстрируют технику выполнения перехода с хода на ход

	<p>другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной пачкой и др. переход с попеременного двухшажного на одновременный ход.</p> <p>Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма: нечёткость движений</p>	
	Плавание	
Приёмы оказания помощи утопающим.	<p>Причины несчастных случаев на воде и гибели людей. Помощь по спасению тонущему.</p> <p>Приёмы освобождения от захватов утопающего.</p> <p>Способы транспортировки пострадавшего. Вынос потерпевшего из воды.</p> <p>Первая помощь до прибытия врача. Предупреждение несчастных случаев на воде</p>	Демонстрируют освоенные приёмы оказания помощи утопающим
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр		
Разучивание подвижных игр.	<p>Игры: «Перетягивание каната», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Юла».</p> <p>Порядок разучивания и организации проведения представленных игр</p>	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных игр
Народные игры.	<p>Игры: «Кто первый?», «Борьба на палке», «Школа мяча», «Займи место».</p> <p>Порядок и организации проведения этих игр</p>	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных народных игр

Элементы спортивных игр. Баскетбол.	Скрытая передача мяча за спиной. Бросок «крюком». Использование разученных игровых приёмов в соревновательной обстановке	Демонстрируют скрытую передачу мяча за спиной, бросок «крюком» в соревновательной обстановке
Волейбол.	Передача мяча в прыжке. Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом мяча влево (вправо) и поворотом туловища. Атакующий удар с переводом вправо (влево) без поворота туловища. Боковой атакующий удар. Блокирование: одиночное, групповое. Использование игровых приёмов в игровой обстановке	Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке

Примерное учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программы.

А.П. Матвеев Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2012.

А.П. Матвеев Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2012.

А.П. Матвеев Физическая культура. 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2012.

А.П. Матвеев Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2013.

Учебно-методическая литература

Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Учебно-наглядные пособия (таблицы)

Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Наклоны вперёд, назад и в стороны.

Приседания, прыжки, упражнения в упоре.

Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания.

Упражнения в парах лицом друг к другу.

Упражнения в парах спиной друг к другу.

Экранно-звуковые пособия

Видеофильм по основным разделам и темам учебного предмета
«Физическая культура

Телевизор с универсальной подставкой.

Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая.

Брусья гимнастические разновысокие.

Брусья гимнастические параллельные.

Скамейки гимнастические жёсткие.

Скамья атлетическая наклонная.

Стойка для штанги.

Штанги тренировочные.

Гантели наборные.

Маты гимнастические.

Мячи малые (теннисные)

Скакалки гимнастические

Палки гимнастические

Спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Ворота для мини-футбола.

Сетка для ворот мини-футбола.

Мячи футбольные

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

Спортивный зал

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения курса физической культуры в основной школе:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха

и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Календарно тематическое планирование по физической культуре

5 класс (группа индивидуального обучения)

18 часов (0,5 часа в неделю)

№ урока	Раздел. Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечания
1	Олимпийские игры древности	Получают практику пересказа текстов об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения	
2	Здоровый образ жизни. Виды дыхания.	Углубляют знания о здоровом образе жизни. Учатся обеспечивать достаточную двигательную активность, управлять эмоциями, применять при общении с другими людьми приёмы саморегулирования	
3	Самоконтроль во время занятий.	Способы контроля за состоянием организма и самочувствия. Измерение пульса. Норма частоты сердечных сокращений. Проведение ортостатической пробы. Антропометрические измерения	
4	Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег гладкий, эстафетный, медленный, быстрый, на выносливость, с преодолением препятствий, кросс	Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют: правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы Узнают о влиянии бега на организм человека, основных видах и фазах	

		бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения	
5	Прыжки в длину. Прыжки в высоту способом перешагивания	Узнают о влиянии прыжков в высоту на укрепление и развитие определённых групп мышц. Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
6	Метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания	
7	Комплексы гимнастических упражнений. Физкультурные минуты и физкультурные паузы.	Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз.	
8	Строевые упражнения. Классификация строевых упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения. Разучивают	

		комплексы утренней гигиенической гимнастики.	
9	Висы. Положение тела в висах. Хваты для выполнения висов: сверху, снизу, разноимённый	Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах	
10	Упоры. Положение тела в упорах. Виды упоров: разный, на правой (левой) руке, на двух руках.	Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах	
11	Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений в равновесии.	Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями.	
12	Лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двушажным ходом и одновременным безшажным ходом Подъём «ёлочкой».	Получают новые знания о лыжном спорте и его влиянии на организм человека, на каких участках лыжни применяются данные техники.	
13	Кроль на груди. Кроль на спине. Упражнения для овладения техникой плавания кролем на суше	Получают знания о технике плавания кролем. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине, устраняют допущенные ошибки.	
14	Подвижные игры: «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Не давай мяч водящему», «Лыжники, на места!», «Защита укрепления».	Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные и народные игры.	

15	Баскетбол. История появления баскетбола. В чём заключается польза от игры в баскетбол? Технические приёмы в баскетболе.	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья	
16	Баскетбол. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в кольцо в движении после ведения. Факторы, определяющие точность бросков в кольцо	Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол	
17	Волейбол. История появления волейбола. Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча	Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол	
18	Знакомство с требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО. Пробная сдача ГТО и нормативов	Знакомятся с нормативами ГТО, пробная сдача нормативов ГТО	

6 класс (класс заочного обучения)

18 часов (0,5 часа в неделю)

№ урока	Раздел. Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечания
---------	--------------------	------------------------------------	------------

1	Возрождение Олимпийских игр	Расширяют и углубляют знания об истории Олимпийских игр	
2	Дневник самоконтроля.	Получают практические навыки ведения дневника самоконтроля. Учатся использовать результаты самоконтроля на занятиях физическими упражнениями	
3	Основы самомассажа.	Приобретают знания и осваивают первичные навыки практического выполнения простейших приёмов самомассажа	
Лёгкая атлетика			
4	Бег.	Приобретают знания о правилах соревнований по бегу. Осваивают упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции. Демонстрируют правильную технику бега на средние дистанции	
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
7	Метание мяча.	Закрепляют выполнение приёмов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия, три варианта для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча, выполнение бросков в целом	
Гимнастика с элементами акробатики			
8	Строевые упражнения.	Осваивают и демонстрируют умение выполнять повороты на пол-оборота	

9	Комплексы упражнений.	Осваивают и демонстрируют различные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	
10	Висы и упоры	Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на низкой перекладине и брусьях	
11	Акробатические упражнения	Демонстрируют правильное выполнение кувырков вперёд и назад	
12	Лыжные гонки (теория) Одновременный душажный ход. Повороты и торможение упором.	Имитируют правильную технику движения одновременным душажным ходом Имитируют правильную технику выполнения поворотов и торможения упором	
13	Плавание(теория) Техника плавания брассом. Техника выполнения поворотов.	Осваивают и имитируют правильную технику плавания брассом. Осваивают и имитируют правильную технику выполнения открытых и закрытых поворо	
14	Народные игры. Игры: «Горелки», «Большой мяч», «Волк»	Демонстрируют умение организовывать и проводить разученные игры	
15	Баскетбол.	Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо одной рукой	
16	Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения.	Демонстрируют технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу	
17	Волейбол. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения		
18	Знакомство с требованиями к уровню	Знакомятся с нормативами ГТО, пробная сдача нормативов ГТО	

	физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО. Пробная сдача ГТО и нормативов		
--	--	--	--

7 класс (класс заочного обучения)

36 часов (1 час в неделю)

№ урока	Раздел. Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечания
1	История развития олимпийского движения в России.	Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения	
2	Физическая культура и спорт в жизни человека.	Приобретают знания о значении физической культуры и спорта в жизни каждого человека	
3	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах.	Изучают причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями. Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах	
Лёгкая атлетика			
4	Бег. История возникновения и развития бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на технику бега.	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции	
5	Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции.	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции	
6	Различие техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Финишный бросок	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции	
7	Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания.	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков	

	Специальные прыжковые упражнения.	в длину с разбега	
8	Специальные подготовительные упражнения: прыжки через широкие препятствия, гимнастические упражнения, прыжки через двойные препятствия	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега	
Гимнастика с элементами акробатики			
9	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды строевого шага	Совершенствуют навык и умения в движении строевым шагом	
10	Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление индивидуального комплекса упражнений зарядки. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	Разрабатывают и демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	
11	Висы и упоры. На низкой перекладине: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, соскок с поворотом на 90 градусов	Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине	
12	На брусьях: выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок	Демонстрируют разученные упражнения на брусьях	
13	Акробатические упражнения. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперёд в стойку на лопатках.	Демонстрируют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию	
14	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической	Демонстрируют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию	

	комбинации		
15	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход.	Разучивают и демонстрируют передвижение одновременным одношажным ходом	
16	Знакомство с требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО	Знакомятся с нормативами ГТО,	
17	Пробная сдача ГТО и нормативов	Сдают нормативы ГТО	
2 полугодие			
18	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде.	Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта	
19	Плавание способом на боку. Что такое прикладное плавание?	Осваивают и демонстрируют упражнения способом на боку	
20	Подвижные игры. «Прыжок за прыжком», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Сильный бросок», «Вызов номеров»	Разучивают игры, организуют их проведение	
21	Народные игры. Жмурки», «Ляпка», «Лапта», Блуждающий мяч»	Разучивают игры, организуют их проведение	
Баскетбол.			
22	Повороты: варианты применения, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
23	Передача двумя руками снизу: подготовительная фаза, основная фаза.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых	

		в игре	
24	Ловля мяча одной рукой: подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
25	Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
Волейбол.			
26	Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
27	Приём подачи.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
28	Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
29	Верхняя прямая силовая подача с вращением мяча. Верхняя прямая планирующая подача	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	
Лёгкая атлетика			
30	Бег. Бег по дистанции. Финиширование.	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции	
31	Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств прыгуна в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега	
32	Специальная прыжковая подготовка. Развитие	Демонстрируют правильное выполнение специальных	

	прыгучести. Упражнения для самостоятельных занятий	прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега	
33	Метание мяча. Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Рекомендуются упражнения для правильного выполнения хлёста руки.	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча	
34	Метание мяча через препятствие. Упражнения, позволяющие тренировать выполнение рывкового движения плечом.	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча	
35	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдают нормативы	
36	Итоговый урок. Пробная сдача ГТО и нормативов	Сдают нормативы ГТО	