МОАУ "ГИМНАЗИЯ
ИМЕНИ А. ГРИНА"

Подписано цифровой подписью:
МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"
Дата: 2023.02.17 14:31:57 +03'00'

**МОАУ «Гимназия имени А. Грина» г. Кирова**

**РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО педагогическим советом**
**от « 30» августа 2022 г., протокол № 1**

**УТВЕРЖДЕНО приказом директора**
**Пр. № 128 от 01.09. 2022**

# Рабочая программа по физической культуре
# Основное общее образование
# (6,7,8,9 классы, на 2023-2023учебный год)

**Составлена:**
Крюковой Н.В.,
учителем физической культуры
высшей квалификационной
категории

**Киров 2022**

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 6-9 класс составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, на основе Основной образовательной программы основного общего образования МОАУ «Гимназия имени А.Грина» города Кирова и с учётом примерной программы по физической культуре (Примерная основная образовательная программа (Одобрено Федеральным учебно–методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 08 апреля 2015 г. №1\15).

Целями изучения физической культуры в основной школе являются:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В соответствии с учебным планом ОО физическая культура в 6-9 классах изучается 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Учебники:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение);

«Физическая культура. 8-9 классы» под общ. ред В. И. Ляха (М.: Просвещение).

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (6-9 класс)(МОАУ «Гимназия имени А.Грина» города Кирова , разделы 1.2.3.;1.2.4.; 1.2.5.)

Изучение физической культуры в основной школе даёт возможность достичь следующих результатов:

- **Личностные**

| Планируемые результаты | Обучающийся сможет |
|---|---|
| 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной | • идентифицировать себя в качестве гражданина России<br>• знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества |
| 2)формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе | • ответственно относиться к учению;<br>• уважительно относиться к труду,<br>• проявлять познавательный интерес,<br>• проявить способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений |

| | |
|---|---|
| формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; | |
| 3)формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира | • сформировать целостное мировоззрение |
| 4)формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; | • уважительно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению,<br>• вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания |
| 5)освоенние социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; | • понимать ценности созидательного отношения к окружающей действительности, социального творчества, продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, «другого» как равноправного партнера |
| 6)развитие моральное сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | • решать моральные проблемы на основе личностного выбора,<br>• осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам,<br>• знать основные нормы морали, нравственные, духовные идеалы, хранимые в культурных традициях народов России |
| 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; | • определять возможные роли в совместной деятельности;<br>• играть определенную роль в совместной деятельности;<br>• договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;<br>• организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); |
| 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих | • принять ценности здорового и безопасного образа жизни;<br>• применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, |

| | |
|---|---|
| жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; | угрожающих жизни и здоровью людей |
| 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; | • определять свое отношение к природной среде;<br>• прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; |
| 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; | • характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;<br>• понимать взаимосвязь физического, нравственного (душевного) и социально-психологического здоровья семьи,влияния нравственности человека на его жизнь, здоровье, благополучие<br>• формировать ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников; |
| 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. | • проявлять эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; |

- **метапредметные**

| Планируемые результаты | Обучающийся сможет |
|---|---|
| 1)умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | Регулятивные УУД:<br>• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;<br>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;<br>• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;<br>• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; |

| | |
|---|---|
| | • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;<br>• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. |
| 2)умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | • определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;<br>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;<br>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;<br>• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);<br>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;<br>• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);<br>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;<br>• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;<br>• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. |
| 3)умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать | • определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; |

| | |
|---|---|
| свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;<br>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;<br>• оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;<br>• находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;<br>• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;<br>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;<br>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| 4)умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; | • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;<br>• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;<br>• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;<br>• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;<br>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на |

| | |
|---|---|
| | основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;<br>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. |
| 5)владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; | • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;<br>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;<br>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;<br>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;<br>• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;<br>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). |
| 6)умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; | Познавательные УУД:<br>• подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;<br>• выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;<br>• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;<br>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;<br>• выделять явление из общего ряда других явлений; |

| | |
|---|---|
| | • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;<br>• строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;<br>• строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;<br>• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;<br>• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;<br>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;<br>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);<br>• выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;<br>• делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. |
| 7)умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; | • обозначать символом и знаком предмет и/или явление;<br>• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;<br>• создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или |

| | |
|---|---|
| | явления;<br>• строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;<br>• создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;<br>• преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;<br>• переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;<br>• строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;<br>• строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;<br>• анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. |
| 8) смысловое чтение | • находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);<br>• ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;<br>• устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; • резюмировать главную идею текста; |
| 9)умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; | • определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;<br>• принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; |

| | |
|---|---|
| | • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;<br>• строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;<br>• корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);<br>• критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;<br>• предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии;<br>• договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;<br>• организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);<br>• устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. |
| 10)умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; | • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;<br>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);<br>• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;<br>• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;<br>• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; |

| | |
|---|---|
| | • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;<br>• использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;<br>• использовать невербальные средства или наглядныематериалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;<br>• делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. |
| 11)формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); | • целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;<br>• выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;<br>• выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;<br>• использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач<br>• использовать информацию с учетом этических и правовых норм;<br>• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности. |
| 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. | • прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; |

- **предметные**

| Планируемые результаты | Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
|---|---|---|
| 1)понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья | • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;<br>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;<br>• 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;<br>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;<br>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;<br>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической | • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;<br>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;<br>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;<br>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения |
| 2)овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели | | |
| 3)приобретение опыта организации самостоятельных | | |

| | | |
|---|---|---|
| систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга | культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;<br>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;<br>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;<br>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;<br>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;<br>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);<br>• выполнять акробатические комбинации из числа | самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;<br>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;<br>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;<br>• преодолевать естественные и искусственные |
| 4)расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией | | |
| 5)формирование умений | | |

| | | |
|---|---|---|
| выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числев подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" | хорошо освоенных упражнений;<br>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;<br>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);<br>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;<br>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;<br>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;<br>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;<br>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;<br>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;<br>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;<br>• проплывать учебную дистанцию вольным стилем |

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6-9 класс**

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

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

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

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

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**[1]

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.* Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

---

[1] Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

[2] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

4.Тематическое планирование 6-9 класс

| Разделы программы | | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|---|---|---|---|---|---|
| **Физическая культура как область знаний** (История и современное развитие физической культуры, современное представление о физической культуре, физическая культура человека) | | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**(организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой) | | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование** (физкультурно-оздоровительная деятельность) | | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| Легкая атлетика | | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спортивные игры:<br>- баскетбол<br>- волейбол<br>- футбол | | <br>8<br>8<br>6 | <br>8<br>8<br>6 | <br>8<br>8<br>6 | <br>8<br>8<br>6 |
| Лыжные гонки | | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Плавание | | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Национальные виды спорта - Лапта | | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**<br>Подготовка к сдаче норм ГТО | | В процессе урока<br>В процессе урока | В процессе урока<br>В процессе урока | В процессе урока<br>В процессе урока | В процессе урока<br>В процессе урока |
| **Всего часов** | | **68** | **68** | **68** | **68** |

4. Воспитательные задачи:

- Формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Развивать коммуникативные навыки в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, и других видов деятельности;
- Формировать у обучающихся готовности, способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Формировать ценностное отношение к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- Воспитывать ценностное отношение обучающихся к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;
- Формировать научное мировоззрение средствами содержания предметов;
- Способствовать накоплению опыта самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;

**Задачи воспитательные для рабочих программ по предмету**

1). Использовать воспитательные возможности содержания предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;

2) Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений;

3) Применять интерактивные формы учебной работы;

4) Инициировать исследовательскую деятельность в форме индивидуальных и групповых проектов;

5) Побуждать обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие Уставу Гимназии;

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

| № урока | Тема урока | Содержание урока, практическая деятельность обучающихся на уроке | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | по плану | по факту |
| | **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Высокий старт. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30-40м) | Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. | Текущий | | |
| 2. | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** *Олимпийское движение в России.* *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта. | Тестирование бег 30 м. | | |
| 3. | Эстафетный бег. Правила соревнований в беге. | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат.** *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. | Тестирование бег 60 м. | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000м. Развитие выносливости.<br>**Бег 300м на результат.**<br>*Коррекция осанки и телосложения* | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Тестирование бег 300м на результат. | | |
| 5. | Бег 1000 метров. | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Бег 1000 метров – на результат.** П/и «Салки на марше»<br>*Самонаблюдение и самоконтроль.*<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Тестирование бег 1000 м. | | |
| 6. | Прыжок в длину, метание малого мяча | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м.<br>**Тестирование прыжок в длину с места.**<br>*Оценка эффективности занятий.*<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь выполнять прыжок с места.<br>Уметь метать мяч в горизонтальную цель | Тестирование прыжок в длину | | |
| | **Баскетбол** | | | | | |
| 7. | ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Текущий | | |
| 8. | Терминология баскетбола. Ведение мяча | Терминология баскетбола. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча с изменением | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Тестирование челночны | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.<br>**Тестирование челночный бег 3*10м.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | | й бег 3*10м. | | |
| 9. | Ловля и ведение мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | | |
| 10. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Борьба за мяч».<br>**Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 11. | Перехваты, вырывание и выбивание мяча | ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. | Корректировка техники ведения мяча | Оценить технику выполнения элементов | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Игра в мини-баскетбол. | | | | |
| 12. | Техника индивидуальной защиты в баскетболе | ОРУ с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.<br>Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.<br>Учебная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники ведения мяча | Текущий | | |
| 13. | Тактика свободного нападения в баскетболе. | Правила игры. Стойки и передвижения игрока, остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Тактика свободного нападения в баскетболе.<br>Игра в мини-баскетбол. | Знать правила игры в баскетбол | Текущий | | |
| 14. | Комбинации из освоенных элементов | ОРУ в движении. Сочетание приёмов.<br>Правила игры.<br>Учебная игра | Знать правила игры в баскетбол | Оценка техники ведения мяча | | |
| | **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 15. | Строевые упражнения.Техника безопасности. История гимнастики. | Инструктаж по ТБ.Построения, перестроения на месте и в движении.<br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>ОРУ. Беговые упражнения. | **Знать** правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. | Текущий | | |
| 16. | Висы и упоры на перекладине. | Построения, перестроения на месте и в движении. ОРУ. Вис лёжа. Вис присев (девочки). Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.<br>**Тестирование подтягивания (девочки из положения лежа)**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять строевые упражнения. | Тестирование подтягивания (девочки из положения лежа) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Висы и упоры на перекладине. | Строевые упражнения. ОРУ. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Уметь** выполнять висы и упоры на перекладине. | Оценка техники висов и упоров | | |
| 18. | Опорный прыжок ноги врозь | Построения, перестроения на месте и в движении. ОРУ. Подводящие упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | |
| 19. | Опорный прыжок ноги врозь | Бег. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники опорного прыжка | | |
| 20. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Гимнастические упражнения на снарядах. Развитие ловкости. **Тестирование прыжки через скакалку.** | **Уметь** выполнять гимнастические упражнения на снарядах | Тестирование прыжки через скакалку. | | |
| 21. | Прикладные упражнения. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Переноска партнёра на спине. | **Уметь** выполнять гимнастические упражнения на снарядах | Текущий | | |
| 22. | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. **Тестирование поднимание туловища раз за 30 сек.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** преодолевать полосу препятствий | Тестирование поднимание туловища раз за 30 сек. | | |
| 23. | Акробатические упражнения | Бег. ОРУ. Перекаты. Кувырок вперёд и назад.Стойка на лопатках. «Мост» из положения | **Уметь** выполнять акробатические | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | стоя.<br>Эстафеты. Развитие координационных способностей. | упражнения | | | |
| 24. | Акробатические комбинации | Бег. ОРУ. Составление комбинации из изученных элементов. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | | |
| **Волейбол** | | | | | | |
| 25. | Стойки и перемещения игрока. Техника безопасности. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Уметь выполнять стойки и перемещения | Текущий | | |
| 26. | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку, в движении; прием и передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |
| 27. | Совершенствование ранее изученных элементов | ОРУ. СУ. Развитие физических качеств через игровые ситуации | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |
| 28. | Закрепление техники перемещений и владения мячом | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |
| 29. | Прием мяча после | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. | Уметь выполнять | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | подачи | Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. | приемы и передачи. | | | |
| 30. | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3-6метров; подача на партнера на расстоянии 3-6м. Прием и передача.Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь выполнять подачу. | Текущий | | |
| 31. | Верхняя прямая подача мяча | ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра | Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу мяча. | Текущий | | |
| 32. | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. | Текущий | | |
| | **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Температурный режим, одежда и обувь. Подбор инвентаря. | **Знать** правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Текущий | | |
| 34. | Попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход. | Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в попеременном двухшажном ходе без палок. Попеременный одношажный ход | **Уметь** выполнять попеременные ходы. | Текущий | | |
| 35. | Одновременные лыжные ходы. | Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Применение лыжных ходов. | **Уметь** выполнять одновременные ходы. | Текущий | | |
| 36. | Техника лыжных | Прохождение дистанции с правильным | **Уметь** выполнять | Оценка | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ходов. | применением изученных ходов. | технику способов передвижения на лыжах | техники лыжных ходов | | |
| 37. | Подъемы | Способы подъёмов. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом, ступающим шагом.<br>Выбор способов подъема. | **Уметь** выполнять подъёмы | Текущий | | |
| 38. | Спуски | Посадка лыжника. Высокая, средняя, низкая стойка. Выбор стоек при спуске. | **Уметь** выполнять спуски | Текущий | | |
| 39. | Торможения. | Способы торможений на лыжах. Торможение упором, плугом. Прохождение дистанции. | **Уметь** выполнять торможения | Текущий | | |
| 40. | Повороты | Повороты переступанием и прыжками.<br>Отработка изученных элементов. | **Уметь** выполнять повороты | Текущий | | |
| 41. | Комбинации изученных элементов | Прохождение дистанции 1 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять комбинации из изученных элементов | Оценка выполнения изученных элементов | | |
| 42. | Комбинации изученных элементов | Прохождение дистанции 1 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять комбинации из изученных элементов | Оценка выполнения изученных элементов | | |
| 43. | Передвижение на лыжах 2 км | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. **Передвижение на лыжах 2 км на результат.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка бег на лыжах 2 км. | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 44. | Передвижение на лыжах 3 км | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. **Передвижение на лыжах 3 км на результат.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка бег на лыжах 3 км. | | |
| | | | | | | |
| 45. | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах _____ Знать правила ТБ при плавании | Текущий | | |
| 46. | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Виды спортивного плавания | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах _____ Знать виды техники плавания. Понятие личной гигиены, ТБ. | Текущий | | |
| **Национальные виды спорта - Лапта** | | | | | | |
| 47. | Техника безопасности. Исторические и национальные основы. | Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с теоретическими сведениями. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча | **Знать** правила техники безопасности | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. | | | | |
| 48. | Стойка игрока. Передвижение игроков. | ОРУ в движении.<br>Овладение стойкой и передвижениями.<br>Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять стойку и перемещения игрока | Текущий | | |
| 49. | Удары по мячу, ловля мяча. | Бег. ОРУ.<br>Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».<br>Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. | **Уметь** выполнять удары по мячу и ловлю мяча | Текущий | | |
| 50. | Тактика игры | Специальные беговые упражнения.<br>ОРУ.Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча<br>Тактика игры в нападении. Тактика игры в обороне. | **Уметь** выполнять тактические действия | Текущий | | |
| 51. | Тактическая подготовка. | Овладение основамииндивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»).<br>Овладение групповыми и командными взаимодействиями. | **Уметь** выполнять тактические действия | Текущий | | |
| 52. | Учебная игра. | ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра | **Уметь** выполнять изученные приемы и действия | Оценка техники владения игровыми приемами | | |
| **Футбол** | | | | | | |
| 53. | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.<br>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.<br>Правила техники безопасности | Знать правила техники безопасности при игре в футбол, знать правила игры. | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54. | Стойки и перемещения. Стойка вратаря | Стойки и перемещение игрока. Удары по мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка внутренней стороной и подошвой. Стойка вратаря. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 55. | Ведение и удары | Изучение ведения, ударов по воротам, вырывание и выбивание мяча. Повторение стойки и перемещения игрока. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 56. | Удары и остановки | Удары по мячу, ведения, остановки. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 57. | Тактика игры | Комбинации из освоенных элементов, игра вратаря. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять комбинации с мячом. | Текущий | | |
| 58. | Тактика игры | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в футбол | Текущий | | |
| | **Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 59. | Высокий старт, техника безопасности | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять высокий старт | Текущий | | |
| 60. | Бег 30 метров на результат. Приемы самоконтроля. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Приемы самоконтроля. **Бег 30 метров на результат** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Тестирование бег 30 метров на результат | | |
| 61. | Специальные беговые упражнения | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег. | **Уметь** выполнять специальные беговые упражнения | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 62. | Бег 60 метров | **Бег на результат 60 м,** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | Тестирование бег 60 метров на результат | | |
| 63. | Длительный бег | ОРУ в движении. **Бег 1000 м на результат**. Развитие выносливости.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать 1000 м | Тестирование бег 1000м | | |
| 64. | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ<br>Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | Текущий | | |
| 65. | Метание малого мяча | ОРУ, Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега | **Уметь** метать малый мяч на дальность | Текущий | | |
| 66. | Метание малого мяча | ОРУ, Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Специальные беговые упражнения. **Тестирование метание мяча.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** метать малый мяч на дальность | Тестирование метание мяча | | |
| 67. | Прыжок в длину с разбега | Прыжки в длину с разбега, многоскоки, метание в цель. Кроссовая подготовка.<br>**Тестирование прыжок в длину с разбега.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать в цель, бегать до 10 минут. | Тестирование прыжок в длину с разбега | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 68. | Кроссовая подготовка | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег. | **Уметь** выполнять специальные беговые упражнения. | Текущий | | |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

| № урока | Тема урока | Содержание урока, практическая деятельность обучающихся на уроке | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | по плану | по факту |
| | **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Низкий старт | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30-40м) | Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. | Текущий | | |
| 2. | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта. | Тестирование бег 30 м. | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Эстафетный бег. Правила соревнований в беге. | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. | Тестирование бег 60 м. | | |
| 4. | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. **Бег 300 метров – на результат** *Современные Олимпийские игры.* | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Тестирование бег 300 метров – на результат | | |
| 5. | Бег 1000 метров. | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Бег 1000 метров – на результат.** П/и «Салки на марше» *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Тестирование бег 1000 м. | | |
| 6. | Прыжок в длину, метание малого мяча | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. **Тестирование прыжок в длину с места.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь выполнять прыжок с места. Уметь метать мяч в горизонтальную цель | Тестирование прыжок в длину | | |
| | **Баскетбол** | | | | | |
| 7. | ТБ на уроках | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. | Уметь выполнять | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | |
| 8. | Терминология баскетбола. Ведение мяча | Терминология баскетбола. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий | | |
| 9. | Ловля и ведение мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».<br>**Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |
| 10. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | | |
| 11. | Перехваты, | ОРУ. Выполнение комбинации из изученных | Корректировка техники | Оценить | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | вырывание и выбивание мяча | элементов. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.<br>Позиционные нападения 5:0.<br>Игра в мини-баскетбол. | ведения мяча | технику выполнения элементов | | |
| 12. | Техника индивидуальной защиты в баскетболе | ОРУ с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.<br>Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.<br>Учебная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники ведения мяча | Текущий | | |
| 13. | Тактика свободного нападения в баскетболе. | Правила игры. Стойки и передвижения игрока, остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Тактика свободного нападения в баскетболе.<br>Игра в мини-баскетбол. | Знать правила игры в баскетбол | Текущий | | |
| 14. | Комбинации из освоенных элементов | ОРУ в движении. Сочетание приёмов.<br>Правила игры.<br>Учебная игра | Знать правила игры в баскетбол | Оценка техники ведения мяча | | |
| | **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 15. | Строевые упражнения.Техника безопасности. История гимнастики. | Инструктаж по ТБ.Построения, перестроения на месте и в движении.<br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>ОРУ. Беговые упражнения.<br>*Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.* | **Знать** правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. | Текущий | | |
| 16. | Висы и упоры на перекладине. | Построения, перестроения на месте и в движении. ОРУ. Вис лёжа. Вис присев (девочки). Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических | **Уметь** выполнять строевые упражнения. | Тестирование подтягивание ( девочки | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | упражнений для сохранения правильной осанки. **Тестирование подтягивание ( девочки из положения лежа, мальчики с высокой перекладины).** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | | из положения лежа) | | |
| 17. | Висы и упоры на перекладине. | Строевые упражнения. ОРУ. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Уметь** выполнять висы и упоры на перекладине. | Оценка техники висов и упоров | | |
| 18. | Опорный прыжок | Построения, перестроения на месте и в движении. ОРУ. Подводящие упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь(девочки). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | |
| 19. | Опорный прыжок | Бег. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь(девочки). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники опорного прыжка | | |
| 20. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Гимнастические упражнения на снарядах. Развитие ловкости. **Тестирование прыжки через скакалку** | **Уметь** выполнять гимнастические упражнения на снарядах | Тестирование прыжки через скакалку | | |
| 21. | Прикладные упражнения. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Переноска партнёра на спине. | **Уметь** выполнять гимнастические упражнения на снарядах | Текущий | | |
| 22. | Акробатические | Бег. ОРУ. Перекаты. Кувырок назад в | **Уметь** выполнять | Тестирова | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнения. | полушпагат (девочки).Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.<br>Эстафеты. Развитие координационных способностей.<br>**Тестирование поднимание туловища.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | акробатические упражнения | ние поднимание туловища | | |
| 23. | Акробатические упражнения | Бег. ОРУ. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» из положения стоя. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий | | |
| 24. | Акробатические комбинации | Бег. ОРУ. Составление комбинации из изученных элементов. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | | |
| **Волейбол** | | | | | | |
| 25. | Стойки и перемещения игрока. Техника безопасности. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Уметь выполнять стойки и перемещения | Текущий | | |
| 26. | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку, в движении; прием и передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27. | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |
| 28. | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3-6метров; подача на партнера на расстоянии 3-6м. Прием и передача.Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь выполнять подачу. | Текущий | | |
| 29. | Верхняя прямая подача мяча | ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра | Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу мяча. | Текущий | | |
| 30. | Нападающий удар | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега | **Уметь** выполнять нападающий удар | текущий | | |
| 31. | Нападающий удар | ОРУ, СУ. Прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры | **Уметь** выполнять нападающий удар | текущий | | |
| 32. | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. | Текущий | | |
| | **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Температурный режим, одежда и обувь. Подбор инвентаря. | **Знать** правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 34. | Попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход. | Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в попеременном двухшажном ходе без палок. Попеременный одношажный ход | **Уметь** выполнять попеременные ходы. | Текущий | | |
| 35. | Одновременные лыжные ходы. | Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Применение лыжных ходов. | **Уметь** выполнять одновременные ходы. | Текущий | | |
| 36. | Техника лыжных ходов. | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники лыжных ходов | | |
| 37. | Подъемы | Способы подъёмов. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом, ступающим шагом.<br>Выбор способов подъема. | **Уметь** выполнять подъёмы | Текущий | | |
| 38. | Спуски | Посадка лыжника. Высокая, средняя, низкая стойка. Выбор стоек при спуске. | **Уметь** выполнять спуски | Текущий | | |
| 39. | Торможения. | Способы торможений на лыжах. Торможение упором, плугом. Прохождение дистанции. | **Уметь** выполнять торможения | Текущий | | |
| 40. | Повороты | Повороты переступанием и прыжками. Отработка изученных элементов. | **Уметь** выполнять повороты | Текущий | | |
| 41. | Комбинации изученных элементов | Прохождение дистанции 1 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять комбинации из изученных элементов | Оценка выполнения изученных элементов | | |
| 42. | Комбинации изученных элементов | Прохождение дистанции 1 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять комбинации из изученных элементов | Оценка выполнения изученных | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | элементов | | |
| 43. | Передвижение на лыжах 2 км | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. **Передвижение на лыжах 2 км на результат.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка бег на лыжах 2 км. | | |
| 44. | Передвижение на лыжах 3 км | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. **Передвижение на лыжах 3 км на результат.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка бег на лыжах 3 км. | | |
| | | | | | | |
| 45. | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах _____ Знать правила ТБ при плавании | Текущий | | |
| 46. | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Виды спортивного плавания | Игры и эстафеты на лыжах. _____ Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах _____ Знать виды техники плавания. Понятие личной гигиены, ТБ. | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Национальные виды спорта - Лапта** | | | | | | |
| 47. | Техника безопасности. Исторические и национальные основы. | Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с теоретическими сведениями. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. | **Знать** правила техники безопасности | Текущий | | |
| 48. | Стойка игрока. Передвижение игроков. | ОРУ в движении. Овладение стойкой и передвижениями. Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять стойку и перемещения игрока | Текущий | | |
| 49. | Удары по мячу, ловля мяча. | Бег. ОРУ. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. | **Уметь** выполнять удары по мячу и ловлю мяча | Текущий | | |
| 50. | Тактика игры | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча Тактика игры в нападении. Тактика игры в обороне. | **Уметь** выполнять тактические действия | Текущий | | |
| 51. | Тактическая подготовка. | Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»). Овладение групповыми и командными взаимодействиями. | **Уметь** выполнять тактические действия | Текущий | | |
| 52. | Учебная игра. | ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра | **Уметь** выполнять изученные приемы и действия | Оценка техники владения игровыми приемами | | |
| **Футбол** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 53. | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.<br>Правила техники безопасности | Знать правила техники безопасности при игре в футбол, знать правила игры. | Текущий | | |
| 54. | Стойки и перемещения. Стойка вратаря | Стойки и перемещение игрока.<br>Удары по мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка внутренней стороной и подошвой. Стойка вратаря. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 55. | Ведение и удары | Изучение ведения, ударов по воротам, вырывание и выбивание мяча. Повторение стойки и перемещения игрока. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 56. | Удары и остановки | Удары по мячу, ведения, остановки. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 57. | Тактика игры | Комбинации из освоенных элементов, игра вратаря. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять комбинации с мячом. | Текущий | | |
| 58. | Тактика игры | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в футбол | Текущий | | |
| | **Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 59. | Высокий старт, техника безопасности | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять высокий старт | Текущий | | |
| 60. | Бег 30 метров на результат. Приемы самоконтроля. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Приемы самоконтроля.<br>**Тестирование бег 30м.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Тестирование бег 30м | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 61. | Специальные беговые упражнения | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег. | **Уметь** выполнять специальные беговые упражнения | Текущий | | |
| 62. | Бег 60 метров | **Бег на результат 60 м**, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | Тестирование бег 60м. | | |
| 63. | Длительный бег | ОРУ в движении. **Бег 1000 м на результат.** Развитие выносливости.<br>*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.*<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать 1000 м | Тестирование бег 1000м | | |
| 64. | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ<br>Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | Текущий | | |
| 65. | Метание малого мяча | ОРУ, Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Специальные беговые упражнения | **Уметь** метать малый мяч на дальность | Текущий | | |
| 66. | Метание малого мяча | ОРУ,**Метание мяча на заданное расстояние**.Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** метать малый мяч на дальность | Тестирование метание мяча | | |
| 67. | Прыжок в длину с | Прыжки в длину с разбега, многоскоки, метание | **Уметь** прыгать в длину | Тестирова | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | разбега. | в цель. Кроссовая подготовка.<br>**Тестирование прыжок в длину с разбега.**<br>*Организация и проведение пеших туристических походов.*<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | с разбега, метать в цель, бегать до 10 минут. | ние прыжок в длину с разбега. | | |
| 68. | Кроссовая подготовка | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег. | **Уметь** выполнять специальные беговые упражнения. | Текущий | | |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

| № урока | Тема урока | Содержание урока, практическая деятельность обучающихся на уроке | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | по плану | по факту |
| | **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- | Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры. Уметь выполнять специальные беговые | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Низкий старт | 40м)<br>*Физическая культура в современном обществе.* | упражнения. | | | |
| 2. | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта. | Тестирование бег 30 м. | | |
| 3. | Эстафетный бег. Правила соревнований в беге. | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат**<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. | Тестирование бег 60 м. | | |
| 4. | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000м. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Текущий | | |
| 5. | Бег 1000 метров. | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Бег 1000 метров – на результат.** П/и «Салки на марше»<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Тестирование бег 1000 м. | | |
| 6. | Прыжок в длину, метание малого мяча | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Метание малого мяча в | Уметь выполнять прыжок с места.<br>Уметь метать мяч в горизонтальную цель | Тестирование прыжок в длину | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | | | | |
| | **Баскетбол** | | | | | |
| 7. | ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять стойки и перемещения игрока. | Текущий | | |
| 8. | Терминология баскетбола. Передача и ведение мяча | Терминология баскетбола. ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра. *Техника движений и ее основные показатели.* | Уметь выполнять различные варианты передачи и ведения мяча | Текущий | | |
| 9. | Ловля и ведение мяча. Подтягивания / отжимания на результат | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Уметь выполнять ловлю и ведение мяча. | Тестирование подтягивания(м), отжимания(д) | | |
| 10. | Бросок мяча одной рукой от головы в движении | ОРУ с мячом. СУ. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять бросок мяча одной рукой от головы в движении | Текущий | | |
| 11. | Вырывание, выбивание мяча | ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов. Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. | Уметь выполнять вырывание, выбивание мяча | Оценить технику выполнен | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Игра в мини-баскетбол. | | ия элементов | | |
| 12. | Держание игрока с мячом. | Бег. ОРУ с мячом. Держание игрока с мячом (при передачах, при ведении, при броске). Учебная игра. | Уметь выполнять держание игрока с мячом. | Текущий | | |
| 13. | Штрафной бросок. | Бег. ОРУ. Правила игры. Штрафной бросок. Учебная игра. | Знать правила игры в баскетбол | Текущий | | |
| 14. | Комбинации из освоенных элементов | ОРУ в движении. Сочетание приёмов. Правила игры. Учебная игра | Знать правила игры в баскетбол | Оценка техники ведения мяча | | |
| | **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | |
| 15. | Строевые упражнения.Техника безопасности. | Инструктаж по ТБ.Построения, перестроения на месте и в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Беговые упражнения. *Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.* | **Знать** правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. | Текущий | | |
| 16. | Висы и упоры на перекладине. | Построения, перестроения на месте и в движении. ОРУ. Мальчики: из виса на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев; подъѐм махом назад в сед ноги врозь; подъѐм разгибом в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперѐд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре, соскок. | **Уметь** выполнять висы и упоры на перекладине. | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Тестирование подтягивание .** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | | | | |
| 17. | Висы и упоры на перекладине. | Строевые упражнения. ОРУ. Мальчики: из виса на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев; подъѐм махом назад в сед ноги врозь; подъѐм разгибом в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперѐд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре, соскок. | **Уметь** выполнять висы и упоры на перекладине. | Оценка техники висов и упоров | | |
| 18. | Опорный прыжок | Построения, перестроения на месте и в движении. ОРУ. Подводящие упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (девочки). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | |
| 19. | Опорный прыжок | Бег. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (девочки). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники опорного прыжка | | |
| 20. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Гимнастические упражнения на снарядах. Развитие ловкости. | **Уметь** выполнять гимнастические упражнения на снарядах | Текущий | | |
| 21. | Прикладные упражнения. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Переноска партнёра на спине. | **Уметь** выполнять гимнастические упражнения на снарядах | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Тестирование поднимание туловища.** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | | | | |
| 22. | Акробатические упражнения. Тест – наклон вперед. | Бег. ОРУ. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперѐд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперѐд и назадРазвитие координационных способностей. **Тестирование наклон вперед .** *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Тестирование наклон вперед | | |
| 23. | Акробатические упражнения | Бег. ОРУ.Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперѐд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперѐд и назад. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий | | |
| 24. | Акробатические комбинации | Бег. ОРУ. Составление комбинации из изученных элементов. Развитие координационных способностей. *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.* | **Уметь** выполнять акробатические комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | | |
| **Волейбол** | | | | | | |
| 25. | Стойки и перемещения игрока. Техника безопасности. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным | Уметь выполнять стойки и перемещения | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | | | | |
| 26. | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. *Организация досуга средствами физической культуры.* | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |
| 27. | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять приемы и передачи. | Текущий | | |
| 28. | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3-6метров; подача на партнера на расстоянии 3-6м. Прием и передача.Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь выполнять подачу. | Текущий | | |
| 29. | Верхняя прямая подача мяча | ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра | Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу мяча. | Текущий | | |
| 30. | Нападающий удар | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега | **Уметь** выполнять нападающий удар | текущий | | |
| 31. | Нападающий удар | ОРУ, СУ. Прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры | **Уметь** выполнять нападающий удар | текущий | | |
| 32. | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика | Уметь выполнять тактические действия. | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).<br>Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | | | |
| | **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Температурный режим, одежда и обувь. Подбор инвентаря.<br>*Самонаблюдение и самоконтроль.* | **Знать** правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Текущий | | |
| 34. | Попеременные лыжные ходы. | Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге.Попеременный одношажный, двушажныый ход | **Уметь** выполнять попеременные ходы. | Текущий | | |
| 35. | Одновременные лыжные ходы. | Одновременный бесшажный ход.<br>Одновременный одношажный, двухшажный ход. Применение лыжных ходов. | **Уметь** выполнять одновременные ходы. | Текущий | | |
| 36. | Коньковый ход | Применение лыжных ходов. Подводящие упражнения. Полуконьковый ход;<br>коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов); | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | | |
| 37. | Коньковый ход | Подводящие упражнения.<br>Одновременный двухшажный коньковый ход;<br>Одновременный одношажный коньковый ход;<br>Попеременный коньковый ход. | **Уметь** выполнять передвижение коньковым ходом | Текущий | | |
| 38. | Подъемы<br>Спуски | Способы подъёмов. Выбор способов подъема. Посадка лыжника. Высокая, средняя, низкая стойка. Выбор стоек при спуске. | **Уметь** выполнять спуски | Текущий | | |
| 39. | Торможения. | Способы торможений на лыжах. Торможение упором, плугом. Прохождение дистанции. | **Уметь** выполнять торможения | Текущий | | |
| 40. | Повороты | Повороты переступанием и прыжками.<br>Отработка изученных элементов. | **Уметь** выполнять повороты | Текущий | | |
| 41. | Комбинации изученных элементов | Прохождение дистанции 1 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты. | **Уметь** выполнять комбинации из изученных элементов | Оценка выполнен ия изученны | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | х элементов | | |
| 42. | Комбинации изученных элементов | Прохождение дистанции 1 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты. | **Уметь** выполнять комбинации из изученных элементов | Оценка выполнения изученных элементов | | |
| 43. | Передвижение на лыжах 3 км | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Передвижение на лыжах 3 км на результат.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка бег на лыжах 3 км. | | |
| 44. | Передвижение на лыжах 5 км | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Передвижение на лыжах 5 км на результат.<br>*Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка бег на лыжах 5 км. | | |
| | | | | | | |
| 45. | Игры и эстафеты на лыжах.<br>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | Игры и эстафеты на лыжах.<br>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах<br>Знать правила ТБ при плавании | Текущий | | |
| 46. | Игры и эстафеты на лыжах. | Игры и эстафеты на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Виды спортивного плавания | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. | передвижения на лыжах<br>Знать виды техники плавания. Понятие личной гигиены, ТБ. | | | |
| **Национальные виды спорта - Лапта** | | | | | | |
| 47. | Техника безопасности. Исторические и национальные основы. | Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с теоретическими сведениями. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.<br>Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. | **Знать** правила техники безопасности | Текущий | | |
| 48. | Стойка игрока. Передвижение игроков. | ОРУ в движении.<br>Овладение стойкой и передвижениями.<br>Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять стойку и перемещения игрока | Текущий | | |
| 49. | Удары по мячу, ловля мяча. | Бег. ОРУ.<br>Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».<br>Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. | **Уметь** выполнять удары по мячу и ловлю мяча | Текущий | | |
| 50. | Тактика игры | Специальные беговые упражнения.<br>ОРУ.Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча<br>Тактика игры в нападении. Тактика игры в обороне. | **Уметь** выполнять тактические действия | Текущий | | |
| 51. | Тактическая подготовка. | Овладение основамииндивидуальных действийигроков в нападении («город») и в защите («поле»). | **Уметь** выполнять тактические действия | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Овладение групповыми и командными взаимодействиями. | | | | |
| 52. | Учебная игра. | ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра | **Уметь** выполнять изученные приемы и действия | Оценка техники владения игровыми приемами | | |
| **Футбол** | | | | | | |
| 53. | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.<br>Правила техники безопасности | Знать правила техники безопасности при игре в футбол, знать правила игры. | Текущий | | |
| 54. | Стойки и перемещения. Стойка вратаря | Стойки и перемещение игрока.<br>Удары по мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка внутренней стороной и подошвой. Стойка вратаря. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 55. | Ведение и удары | Изучение ведения, ударов по воротам, вырывание и выбивание мяча. Повторение стойки и перемещения игрока. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 56. | Удары и остановки | Освоение ударов по мячу и остановок мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Уметь совершать действия с мячом | Текущий | | |
| 57. | Тактика игры | Комбинации из освоенных элементов, игра вратаря. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять комбинации с мячом. | Текущий | | |
| 58. | Тактика игры | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в футбол | Текущий | | |
| | **Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 59. | Высокий старт, техника | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые | **Уметь** выполнять высокий старт | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | безопасности | упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. *Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).* | | | | |
| 60. | Бег 30 метров на результат. Приемы самоконтроля. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Приемы самоконтроля. *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий | | |
| 61. | Специальные беговые упражнения | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег. | **Уметь** выполнять специальные беговые упражнения | Текущий | | |
| 62. | Бег 60 метров | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | | |
| 63. | Длительный бег | ОРУ в движении. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости. *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** пробегать 1000 м | Тестирование бег 1000м | | |
| 64. | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | Текущий | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Развитие скоростно-силовых качеств | | | | |
| 65. | Метание малого мяча | ОРУ, Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Специальные беговые упражнения | **Уметь** метать малый мяч на дальность | Текущий | | |
| 66. | Метание малого мяча | ОРУ, Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Специальные беговые упражнения *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** метать малый мяч на дальность | Тестирование метание мяча | | |
| 67. | Развитие физических качеств | Прыжки в длину с места, многоскоки, метание в цель. Кроссовая подготовка. *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,предусмотренных Всеросийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО* | **Уметь** прыгать в длину с места, метать в цель, бегать до 10 минут. | Текущий | | |
| 68. | Кроссовая подготовка | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег. | **Уметь** выполнять специальные беговые упражнения. | Текущий | | |

## Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»

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

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

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

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

## Оценка двигательных умений и навыков

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чѐтко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чѐтко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжѐнному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

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

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-88 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

## Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

**6 класс**

| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | отлично | хорошо | удовл | отлично | хорошо | удовл |
| Бег 30 м | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 |
| Бег 60 м | 10,2 | 10,3 – 11,4 | 11,5 | 9,7 | 9,8-10,9 | 11,0 |
| Бег 300 м | 1,05 | 1,06-1,19 | 1,20 | 0,59 | 1,00-1,14 | 1,15 |
| Бег 1000 м | 5,10 | 5,11-7,10 | 7,11 | 4,30 | 4,31-6,30 | 6,31 |
| Челночный бег 3*10 м | 8,4 | 8,0-8,9 | 9,0 | 8,0 | 8,1-8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 179 | 178-140 | 139 | 184 | 183-145 | 144 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 330 | 329-231 | 230 | 360 | 359-271 | 270 |
| Метание мяча, м | 23 | 22-16 | 15 | 38 | 35-23 | 21 |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин | 115 | 114-96 | 95 | 105 | 99-85 | 84 |
| Подтягивание (девочки из положения лежа) раз | 17 | 16-10 | 9 | 7 | 6-5 | 4 |
| Поднимание туловища раз за 30 сек | 17 | 16-11 | 10 | 23 | 22-13 | 12 |
| Бег на лыжах 2 км | 14,30 | 14,31-15,0 | 15,01-15,30 | 14,0 | 14,01-14,30 | 14,31-15,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 11 | 10-8 | 7 | 16 | 16-11 | 10 |

**7 класс**

| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | отлично | хорошо | удовл | отлично | хорошо | удовл |
| Бег 30 м | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 | 5,0 | 5,1-5,8 | 5,9 |
| Бег 60 м | 9,8 | 9,9-11,0 | 11,1 | 9,4 | 9,5-10,6 | 10,7 |
| Бег 300 м | 1,01 | 1,02-1,15 | 1,16 | 0,56 | 0,57-1,11 | 1,12 |
| Бег 1000 м | 5,0 | 5,05-7,00 | 7,01 | 4,20 | 4,21-6,15 | 6,16 |
| Челночный бег 3*10 м | 8,2 | 8,3-8,7 | 8,8 | 7,8 | 7,9-8,3 | 8,4 |
| Прыжок в длину с места, см | 182 | 181-145 | 144 | 195 | 194-160 | 159 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 350 | 349-241 | 240 | 380 | 379-291 | 290 |
| Метание мяча, м | 26 | 25-18 | 17 | 39 | 38-26 | 25 |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин | 120 | 119-105 | 104 | 105 | 104-95 | 94 |
| Подтягивание (девочки из положения лежа) раз | 16 | 15-8 | 7 | 10 | 9-6 | 5 |
| Поднимание туловища раз за 30 сек | 18 | 17-12 | 11 | 24 | 23-14 | 13 |
| Бег на лыжах 2 км | 14,30 | 14,31-15,29 | 15,30 | 14,00 | 14,01-14,59 | 15,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 12 | 11-9 | 8 | 18 | 18-13 | 12 |

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Челночный бег 4*9м** | секунд | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 3:50 | 4:20 | 4:50 | 4:20 | 4:50 | 5:15 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | 9:00 | 9:45 | 10:30 | 10:50 | 12:30 | 13:20 |
| **Прыжки в длину с места** | см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **Бег на лыжах 3 км** | мин:сек | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:30 | 20:30 | 22:30 |
| **Бег на лыжах 5 км** | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| **Прыжки на скакалке, за 25 секунд** | кол-во раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

## Коррекционная часть для детей с ОВЗ (ЗПР)

*Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ:*

Задержка психического развития (ЗПР) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

- Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.
- К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.
- Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Комплекс физических упражнений № 1

**Цель:** развитие координационных способностей.

**I.** И.п. - о.с, 1- руки в стороны-книзу; 2- вверх-наружу, 3-вперед-книзу; 4 - и.п.

**II.** И.п. - о.с, 1 - правая рука вверх- наружу, 2 - левая - вверх-наружу, 3 - правая рука вверх, левая - вверх-наружу, 4 - обе руки вверх, 5 - правая рука вверх-наружу, левая - вверх, 6 - руки вверх-наружу, 7 - правая рука вниз, левая рука вверх-наружу, 8 - и.п.

**III.** И.п. - о.с, 1 - шаг левой ногой, правая рука в сторону, 2 - шаг правой ногой, руки в стороны, 3 - шаг левой ногой, левая рука в сторону, 4 - шаг правой ногой, руки вниз.

**IV.** И.п. - о. с, 1 - подскок ноги врозь, правая рука в сторону, 2 -подскок ноги вместе, руки в стороны, 3 - подскок ноги врозь, левая рука в сторону, 4 - подскок ноги вместе, руки вниз.

**V.** И.п. - сед на пятках, руки вперед. Отвести руки назад, взмахом вперед прыжок в основную стойку, сохраняя равновесие.

**VI.** И.п. - лежа на животе руки вверх, 1 - отвести назад ноги назад и прогнуться, 2 - раз- вести ноги врозь, 3 - соединить ноги, 4 - и.п.

**VII.** В широкой стойке ноги врозь из выпада бросок мяча через себя влево. Затем, разгибая правую ногу и сгибая левую, поймать мяч левой рукой. То же из выпада влево.

**VIII.** Из положения лежа на спине: поочередная передача мяча из одной руки в другую перед собой и разведение рук в стороны;

**IX.** Перекладывание мяча с одной руки в другую под ногой. То же, сидя на полу.

**X.** Броски мяча снизу из приседа прямыми руками с одновременным разгибанием ног и вставанием на носки. Момент вылета мяча должен совпадать с полным выпрямлением туловища и ног.

**XI.** В седе перекатом назад лечь на спину, согнувшись, и перекатом обратно в сед. Мяч все время держать вверху.

**XII.** Стоя в выпаде спиной к стенке на расстоянии 1,5-2 м, бросить мяч в стенку и после отскока поймать его.

Комплекс специальных упражнений для органов дыхания

(дыхательные упражнения) №2

**Цель:** способствовать нормализации деятельности дыхательной системы.

**1.** И. п. – лежа на спине (сидя, стоя) сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

**2**. И. п. – то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

**3.** И. п. – то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. – выдох.

**4**. И. п. – сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи – глубокий вдох, вернуться в и. п. – выдох.

**5.** И. п. – сидя, руки на поясе. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

**6.** И. п. – сидя (стоя), кисти на шее. Отвести локти и голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

**7.** И. п. – лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх – вдох, дугами наружу руки вниз – выдох.

**8.** И. п. – то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

**9.** И. п. – сидя (стоя), кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону – вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед – выдох.

**10.** И. п. – о. с. руки вверх в стороны, прогнуться назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

**11.** И. п. – стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны назад, голову назад – вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

**12**. И. п. – о. с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти – вдох, опустить руки, наклонить туловище – выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

**13.** И. п. – стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета, сделать вдох, затем 4 счета – пауза, опуская руки – выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

**14.** И. п. – лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 34 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

**15.** И. п. – стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

Комплекс физических упражнений с гимнастической палкой №3.

**Цель:** Способствовать коррекции осанки и плоскостопия.

| Средства | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|
| **I.**И.П. -о.с., палка внизу.<br>1-палка на грудь;<br>2-палку вверх, подняться на носки и потянуться;<br>3-палку на грудь;<br>4-и.п. | 6-8 раз | Держать спину прямой. |
| **II**.И.П.- широкая стойка, палка за спиной на сгибах локтевых суставов.<br>1-поворот туловища направо;<br>2-и.п.<br>3-4-то же влево | 6-8 раз | Держать спину прямой. |
| **III.** И.П. - широкая стойка, палка вверху в вытянутых руках, хват широкий.<br>1-поворот палки влево;<br>2-и.п.<br>3-поворот палки вправо;<br>4-и.п. | 6-8 раз | Держать спину. Не сгибать руки в локтевых суставах. |
| **IV.** И.П. -о.с., палка вверху.<br>1-наклон корпуса вправо;<br>2-И.п.;<br>3-4 то же влево | 6-8 раз | Не сгибать ноги в коленных суставах |
| **V.** И.П. - стоя в наклоне вперед, опираясь о палку прямыми руками.<br>1-3-пружинистые покачивания<br>4-и.п. | 6-8 раз | Держать спину. Руки не сгибать. |
| **VI**. И.П. - о.с., палка перед грудью. | 6-8 раз | Упражнение выполнять в |

| | | |
|---|---|---|
| 1-наклон вперед, палку вниз;<br>2-и.п.;<br>3-4- то же | | медленном темпе. |
| **VII**. И.П- о.с., палка в правой руке.<br>1-выпад правой, палку положить;<br>2-и.п.;<br>3-выпад левой, палку взять;<br>4-и.п. | 6-8 раз | На какую ногу идет выпад-происходит сгибание в коленном суставе, другая нога не сгибается в коленном суставе. |
| **VIII.** И.П -сед, ноги врозь, палка перед грудью.<br>1-наклон прямо, палку к носкам;<br>2-и.п.;<br>3-4-то же. | 6-8 раз | Упражнение выполнять в медленном темпе. |
| **IX**. И.П. - сед, правая(левая) стопа на гимнастической палке.<br>1-4- движения стопой вперед-назад | По 4 раза на каждую ногу | Выполняется перекатами стоп гимнастической палки. |
| **X**.И.П.- сед, стопы на гимнастической палке.<br>1-4- движения стопами вперед-назад. | По 4 раза на каждую ногу | Стопы ставятся «елочкой». |
| **XI**.И.П.- сед, стопы на гимнастической палке.<br>1-8- обхват палки пальцами ног | 30 сек | Удерживать это положение стоп. |
| **XII**.И.П.- о.с., палка на полу.<br>1-8-движение приставными шагами по гимнастической палке. | 5раз-палка на середине стопы, 5 раз - пятки на полу, носки на палке, 5 раз - носки на полу, пятки на палке | Осуществлять помощь при необходимости. |