

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 35» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
естеств.-научного цикла
от «30» 08 2016г.
протокол № 1

«Проверено»
Заместитель директора УВР
Т.В. Казурова
Т.В.Казурова
01.09.2016 .

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 35
Н.С. Мушкат
Приказ № 109 от 01.09.2016
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 5 - 9 классов

Составитель: учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- авторской программой «Физическая культура», 5-11 класс, Матвеев А.П., Москва, «Просвещение», 2012;
- ООП ООО МБОУ Школы № 35 г.о. Самара,

и ориентирована на использование учебно-методического комплекта под редакцией А.П.Матвеева

5 класс: Физическая культура 5 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2016

6 класс: Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2016

7 класс: Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2016

8 класс: Физическая культура 8-9 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2016

9 класс: Физическая культура 8-9 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2016

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей и задач:

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Место предмета в учебном плане МБОУ Школы № 35 г.о. Самара: количество учебных часов в неделю

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формирующиеся в ходе изучения физической культуры, отражаются:

5 класс

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;
- Формировать ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, собственному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

6 класс

- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7 класс

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8 класс

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

9 класс

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

5 класс

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

6 класс

- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.

7 класс

- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

8 класс

- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии классификации, устанавливать причинно – следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

9 класс

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 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 свое мнение.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их принимать при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

5 класс

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

6 класс

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

7 класс

- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения.
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

8 класс

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 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 текущее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

9 класс

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 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 по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- Овладение основами технических действий. Приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка работы на уроке

Оценка «5» ставится в зависимости от следующих конкретных условий: Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Учащийся успешно сдает или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста. Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

Оценка «4» ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдает или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка «3» ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка «2» ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем. Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии

физических или морально-волевых качеств.
 Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка сдачи нормативов

В соответствии с **низким** показателем сдачи нормативов ставится оценка «3» - удовлетворительно.

В соответствии со **средним** показателем сдачи нормативов ставится оценка «4» - хорошо.

В соответствии с **высоким** показателем сдачи нормативов ставится оценка «5» - отлично.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 60м, сек	11	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
		12	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
		13	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
		14	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
		15	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Координационные	Бег на лыжах 2 км (11,12 лет) 3 км (13-15 лет) мин, сек	11	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
		12	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
		13	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
		14	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
		15	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	150	160	175	140	145	165
		12	150	160	175	140	145	165
		13	175	185	200	150	155	175
		14	175	185	200	150	155	175
		15	175	185	200	150	155	175
Выносливость	Бег на 2 км мин, сек	11	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
		12	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
		13	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
		14	9,55	9,30	9,00	12,10	11,00	11,00
		15	9,55	9,30	9,00	12,00	11,40	11,00
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу, см	11	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
		12	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
		13	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
		14	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
		15	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	3	4	7			
		12	3	4	7			
		13	4	6	10			
		14	4	6	10			
		15	4	6	10			
	Подтягивание на низкой перекладине из лежа, раз	11				9	11	17
		12				9	11	17
		13				9	11	18
		14				9	11	18
		15				9	11	18

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз	—	8 раз
	Прыжок в длину с места, см	210 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре. Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Учебное содержание курса

(распределение учебных часов по разделам программы по классам)

№	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	27	21	27	21	21
2	Кроссовая подготовка		18		18	18

3	Спортивные игры. Баскетбол.	15	27	15	27	27
4	Спортивные игры. Волейбол.	15	18	15	18	18
5	Гимнастика.	22	18	22	18	18
6	Лыжная подготовка	23		23		
Итого: 510ч		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов

упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы физической деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики (22ч). Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприседа; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (27ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (23ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (15ч). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (15ч). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком

ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

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

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы физкультурной деятельности

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

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: *прыжки с места в длину и высоту, отжимания в упоре лежа, поднимание ног из положения виса, челночный бег, бег с максимальной скоростью (30, 60 м), 6-минутный бег, бросок малого мяча в цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну(скамейке), наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, «выкруты» рук с гимнастической палкой назад и вперед.*

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики (18ч). *Строевые упражнения: повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Лазанье по канату удобным способом на 2 – 3,5 метра. Висы и упоры*

смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа; поднимание согнутых ног в висе. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну (рейке гимнастической скамейки) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; произвольная комбинация из освоенных упражнений (4 – 6 элементов). Акробатические упражнения: два кувырка в группировке вперед слитно; кувырок назад в группировке в стойку на одном колене, полушагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4 – 5 упражнений). Опорный прыжок (гимнастический козел в ширину, высота 95 – 105 см) способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (39ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (27ч). Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (18ч). Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

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

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

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с

учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики (22ч). Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». *Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лежа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на бревне (рейке гимнастической скамейки); наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону; разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушагат (мальчики и девочки); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.*

Легкая атлетика (27ч). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». *Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега. Упражнения общей физической подготовки.*

Лыжные гонки (23ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (15ч). Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (15ч). Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

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

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

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики (18ч). *Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из вися лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: шаги польки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге; соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см) - мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.*

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (39ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, *челночный* и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и *метаниях (в цель, на дальность)*. Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (27ч). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (18ч). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики (27ч). Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из вися лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (39ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши(на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки —2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (27ч). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (18ч). Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Информационное обеспечение программы (Литература для учителя)

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
7. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001) Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
9. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
10. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
11. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
12. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
13. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.

14. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
15. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Схемы.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические жёсткие
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые, волейбольные, футбольные
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые детские
- Аптечка
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
- Лыжи, палки, ботинки.
- Тренажер для поднимания туловища из положения лежа
- Тренажер «Уголок»
- Баскетбольные кольца, щиты.
- Волейбольная сетка (в спортивном зале), мобильная (переносная) волейбольная сетка.
- Пластиковые препятствия
- Гимнастические палки

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Курс – Физическая культура

Класс – 5

Количество часов по программе – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

№ урока по плану	Содержание (раздел, тема урока)	Кол – во часов	Виды деятельности (на раздел, урок)
1 – 15	Легкая атлетика	15	
1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

2	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
3	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
4	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
5	Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
6	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
7	Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
8	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
9	Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
10	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
11	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге
12	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1	
13	Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях.	1	
14			
15			

	<p>Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.</p> <p>Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.</p> <p>Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.</p>			
16 - 30	Спортивные игры. Баскетбол.	15		
16	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1	Совершенствование техники	
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	1		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1		Совершенствование техники
19	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		Совершенствование техники
20	Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1		Совершенствование техники
21	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции.	1		Совершенствование техники
22	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1		Совершенствование техники
23	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1		Совершенствование техники
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1		Совершенствование техники
25	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном	1		Совершенствование техники

26	ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	Совершенствование техники
27	Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствование техники
28	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча.	1	Совершенствование техники
29	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	1	Совершенствование техники
30	Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	1	Совершенствование техники
31 – 52	Гимнастика	22	
31	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

33	ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
35	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
36	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	Выполнение обязанностей командира отделения.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки).	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
39	Составление простейших комбинаций.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
40	Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
41	Сочетание положений рук с маховыми движениями ног, с поворотами, с ходьбой.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
42	Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из вися лежа.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
44	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
45	Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

46	Упражнения на гимнастических скамейках.. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	комбинации Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
47	Упражнения с гимнастической палкой. Комбинация на брусьях. Смешанные висы.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
48	Опорный прыжок.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
49	Подтягивание. Упражнения на бревне.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
50	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусьях. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
51	Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусьях и на перекладине.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
52	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (брусья, гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения. Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

	<p>Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.</p> <p>Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.</p> <p>Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (брусья, гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.</p>		
53 – 75	Лыжная подготовка	23	
53	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
54	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
55	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
56	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
57	лыжных ходов до 1,5 км. Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
58	Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты
59	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
60	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
61	Дистанция 2 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
62	Торможение и повороты	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
63		1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
64		1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

65	переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
66	Теоретические сведения.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами
67	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
68	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
69	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты
70	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты
71	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1	
72	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	
73	Встречные эстафеты.	1	
74	Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1	
75	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	

	км. Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.		
76 – 90	Спортивные игры. Волейбол.	15	
76	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Совершенствование техники
77	Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	1	Совершенствование техники
78	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Совершенствование техники
79	Передача мяча. Спец упражнения с мячом.	1	Совершенствование техники
80	Подвижные игры. Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах.	1	Совершенствование техники
81	Передача мяча над собой (У). Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	Совершенствование техники
82	Игра. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками.	1	Совершенствование техники
83	Прием мяча и передача у сетки.	1	Совершенствование техники
84	Расстановка игроков. Игра. Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Совершенствование техники
85	Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование техники
86	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м).	1	Совершенствование техники
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	1	Совершенствование техники
88	Комбинация из освоенных элементов. Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	1	Совершенствование техники
89	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	Совершенствование техники
90	Игра. Подача мяча на игрока.	1	Совершенствование техники

	<p>Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.</p> <p>Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.</p> <p>Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. комплексный Судейство.</p> <p>Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.</p>		
91 – 102	Легкая атлетика	12	
91	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге
92	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
93	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.	1	
94	Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
95	Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
96	Правила соревнований в беге. Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1	Уметь правильно выполнить движение в беге
97	Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
98	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У).	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
99	Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
100			
101			

102	<p>Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года. Задание на лето.</p> <p>Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.</p>	1	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании
-----	--	---	--

Курс – Физическая культура

Класс – 6

Количество часов по программе – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

№ урока	Содержание (раздел, тема урока)	Кол – во часов	Виды деятельности (на раздел, урок)	
1 – 11	Легкая атлетика	11		
1	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2	Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	Знать: правила измерения результатов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Знать: правила передачи эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4	Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1	Знать: правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
5	Высокий старт (15–30 м). Финиширование.	1	Знать: терминологию прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
			Знать: терминологию метания.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
			Знать: правила соревнований в	Уметь: пробегать среднюю беговую

6	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Высокий старт (15–30 м). Финиширование.</p>	1	<p>прыжках. Знать: правила соревнований в метании.</p>	<p>дистанцию Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию</p>
7	<p>Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>	1		
8	<p>Старты из различных положений Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p>	1		
9	<p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге</p>	1		
10	<p>Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.</p>	1		
11	<p>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание</p>	1		

	<p>теннисного мяча на дальность.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований в метании</p> <p>Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».</p> <p>Развитие выносливости</p>			
12 – 20	Кроссовая подготовка	9		
12	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
13	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17	Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта».	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19	Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
20	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Развитие выносливости	1		
	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий.			

	<p>Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Бег (2000 м). Развитие выносливости</p>			
<p>21 – 47</p>	<p>Баскетбол</p>	<p>27</p>		

30	передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1		технические приемы Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
31	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34	Терминология б/б	1		
35	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	1		
36	Терминология баскетбола	1		
37	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после	1		
38		1		

39	ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
40	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
41	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
42	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
43	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
44	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
45	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1		
46	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		

47	<p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие</p>	1		
----	---	---	--	--

координационных способностей
Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением

	<p>защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей</p>			
48 – 65	Волейбол	18		

48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Знать: правила поведения при занятиях волейболом.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
49	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1	Знать: значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.	1	Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
51	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1	Знать: терминологию волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Знать: историю возникновения волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
53	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
54	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты.	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
55	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
56	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

58	парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1		
59	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1		
60	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
61	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
62	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
63	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
64	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		

65	<p>Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.</p>	1		
----	---	---	--	--

	<p>Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. комбинации из разученных элементов в парах.</p>			
66 – 83	Гимнастика	18		

66	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь	1	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Знать: терминологию гимнастики.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
67	(м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
68	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.	1		Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
69	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1		Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
70	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1		Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
71	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1		Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
72	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
73	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
74	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
75	Выполнение подтягивания на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1		Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
76	Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1		
77	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на	1		

78	гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
79	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
80	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
81	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
82	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
83	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1		

	<p>Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей</p>			
84 - 92	Кроссовая подготовка	9		
84	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Знать: определение выносливости. Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85	Терминология кроссового бега	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

90	выносливости Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1		
91	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1		
82	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1		
	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости			
	Бег (2000 м). Развитие выносливости			
93 – 102	Легкая атлетика	10		
93	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты.	1	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
94	Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Знать: правила соревнований в метании мяча.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из	1		
97	различных положений Высокий старт (15–30 м). Финиширование.	1		
98	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Высокий старт (15–30 м).	1		

99	<p>Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств</p>	1		
100	<p>Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств</p>	1		
101	<p>Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.</p>	1		
102	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание</p>	1		

теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
---	--	--	--

Курс – Физическая культура

Класс – 7

Количество часов по программе – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

№ урока по плану	Содержание (раздел, тема урока)	Кол – во часов	Виды деятельности (на раздел, урок)	Примечания
1 – 15	Легкая атлетика	15		
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до 30 м, прыжки с места. Бег 500м.	1	Знать и соблюдать правила т/б.	
2	Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	1	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с/м.	
3	Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.	1	Уметь пробегать 60 м, с н/старта с м/скоростью.	
4	Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта. Челночный бег 3*10м.	1	Метать м/м на дальность	
5	Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.	1	Уметь пробегать короткие дистанции	
6	Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь прыгать и метать с\м	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	Умение метать на дальность с/р.	
8	Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.	1	Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега	
9	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега	
10	Прыжки в длину с разбега (У).	1	Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью	
11	Полоса препятствий.	1		
12	Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.	1	Уметь прыгать на время	
13	Бег 100 м на результат.	1	Уметь преодолевать препятствия	

	<p>Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. Бег с препятствиями. Метание в вертикальную цель теннисного мяча 150г. Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх. Эстафетный бег, силовая подготовка. Полоса препятствий, б-минутный бег.</p>		<p>Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью</p> <p>Умение передавать эстафетную палочку</p> <p>Уметь бегать 6 мин в равномерном темпе</p>	
16 - 30	Спортивные игры. Баскетбол.	15		
16	Т.Б. на уроках баскетбола. Теория «Правила игры в баскетбол, жесты судьи». Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении.	1	Знать ТБ	
17	Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места в движении из различных точек.	1	Уметь передавать мяч в парах в движ.	
18	Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Жонглирование мячом, Штрафные броски.	1	Уметь выполнять штр, бросок	
19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 на одну корзину. Игра стритбол.	1	Уметь играть по упрощённым правилам.	
20	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.	
21	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	
22	Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	1	Владеть мячом в движении	
23	Мини- баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,	1	Владеть техникой игры	
24	перемещения в стойке, остановка, поворот,	1	Владеть техникой игры	
25	Мини- баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,	1	Освоить комбинации игры в б/б	
26	перемещения в стойке, остановка, поворот,	1	Уметь выполнять ф-ции судьи.	
27	перемещения в стойке, остановка, поворот,	1		
28	перемещения в стойке, остановка, поворот,	1		

29	ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.	1		
30	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4*4. 5*5, Штрафные броски. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Жонглирование мячом. Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Штрафной бросок (У). Игра в стритбол. Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол с соблюдением правил.	1	Судейство Выполнять штрафной бросок. Судейство Уметь владеть игровой ситуацией	
31 – 52	Гимнастика	22		
31	Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий.	1	Уметь оказать помощь во время занятий	
32	Строевая подготовка, упражнения с гантелями. Упражнения на	1	Уметь выполнять акробатические соединения	
33	гимнастической стенке. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»).	1	Уметь выполнять акробатические соединения	
34	Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения».	1	Уметь выполнять акробатические соединения	
35	Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Акробатические соединения.	1	Уметь выполнять акробатические соединения	
36	Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на	1	Уметь выполнять стр/упражнения	

37	гимнастической стенке. Силовая подготовка.	1		
38	Лазание по канату (У). Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из вися на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусьях.	1	Уметь выполнять акробатические соединения	
39	Акробатические соединения (У). Упражнения на перекладине (м), на брусьях (д). Силовая подготовка.	1	Уметь выполнять упр., на брусьях	
40	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). Упражнения на гибкость.	1	Уметь выполнять упр., на брусьях, перекладине.	
41	Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У) Опорный прыжок.	1	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	
42	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.	
43	Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость.	1	Уметь выполнять упр.. с грузом на плечах.	
44	Подтягивание (У), упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д).	1	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	
45	Упражнения с гантелями, экспандерами. Упражнения на брусьях (У). упражнения на бревне (У).	1	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	
46	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (У). Круговая тренировка.	1	Уметь прыгать через скакалку на время	
47	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн, скамейки).	1	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	
48	Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка.	1	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	
49	Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий. Полоса препятствий (У).	1	Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.	
50	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	1	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	
51	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	Уметь прыгать через скакалку на время	

	Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусках (м), упражнения на гибкость. Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка. Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий.			
53 – 75	Лыжная подготовка	23		
53	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	1	Знать т/б , значение занятий л/с для здоровья.	
54	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1	Уметь выполнять подъёмы.	
55	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Уметь выполнять торможение.	
56	Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный	1	Уметь уходить с лыжни в движ.	
57	ход. Дистанция 2 км. Коньковый ход,	1		
58	совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1	Уметь применять на дистанции изученные ходы.	
59	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
60	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью	
61	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.	
62	Игра «Гонки с выбыванием» Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	
63	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Владеть техникой.	
64				
65				
66				

67	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1	Уметь выполнять повороты переступанием	
68	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1		
69	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1	Уметь преодолевать препятствия	
70	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1		
71	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
72	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1		
73	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	
74	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	1	Владеть техникой.	
75	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием». Одновременный одношажный ход Эстафеты.	1	Уметь выполнять повороты переступанием	
			Уметь преодолевать препятствия	
			Уметь показать и объяснить одношажный ход.	
76 – 90	Спортивные игры. Волейбол.	15		
76	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3*3 на 0,5 спортзала..	1	Знать правила игры	
77	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Передача верхняя, стоя спиной к	1	Уметь владеть мячом в парах.	
78		1	Владеть ниж/подачей.	

79	партнеру, нижняя передача. Игра по упрощенным правилам.	1	Владеть низж/подачей.	
80	Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Уметь играть по упрощ/правилам	
81	Нижняя подача через сетку.	1	Применять технич/приёмы	
82	Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол.	1	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	
83	Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол.	1	Тактические действия	
84	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3-4.Игра.	1		
85	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра	1		
86	Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Умение судить по упрощённым правилам.	
87	Отбивание кулаком через сетку (У). Совершенствование ин	1	Применять технич/приёмы	
88	технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).	1	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	
89	Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2.	1	Тактические действия	
90	Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся). Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Задача на следующий урок. Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3-4.Игра. Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра			
	Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.			
91 – 102	Легкая атлетика	12		
91	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Основы правильной	1	Знать технику безопасности	

92	техники в беге, прыжках, метании. Низкий старт,	1	
93	стартовый разгон, бег 30м. Прыжки с места.	1	Уметь пробегать дистанцию 1000м.
94	Низкий старт. Бег 70-80 м. Прыжки с места (У).	1	Уметь бегать на время.
95	Бег 30 м (У). Метание малого мяча. Кросс 500м (д), 1000 м (м).	1	Уметь пробегать дистанцию до 1500м.
96	Челночный бег 3*10 м (У). Полоса препятствий. Метание	1	
97	малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность. Метание малого мяча (У).	1	Уметь выполнять бег с мак/скоростью
98	Кросс 1000м (д), 1500м (м). Прыжки в длину с разбега	1	Уметь бежать в равномерном темпе.
99	способом согнув ноги. Подтягивание (У). Бег 100м.	1	
100	Броски набивного мяча вперед-вверх на дальность. Прыжки в	1	Уметь бежать в равномерном темпе
101	длину с разбега. Бег в равномерном темпе	1	
102	Прыжки в длину с разбега (У). Бег 2000м (м), 1500м (д). Ловля набивного мяча в парах, полоса препятствий. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия. 6-минутный бег (У), игра по желанию учащихся. Бег 100 м (У). Полоса препятствий.	1	Уметь преодолевать препятствия Уметь преодолевать препятствия

Курс – Физическая культура

Класс – 8

Количество часов по программе – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

№ урока по плану	Содержание (раздел, тема урока)	Кол – во часов	Виды деятельности (на раздел, урок)
1 – 11	Легкая атлетика	11	

1	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных	1	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2	качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	Знать: правила измерения результатов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	1	Знать: правила передачи эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4	Измерение результатов	1	Знать: терминологию прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
5	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Знать: терминологию метания.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
6	Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Знать: правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
7	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Знать: правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1		Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
9	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
10	Терминология прыжков в длину	1		
11	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
	Терминология метания	1		
	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.			

Развитие скоростно-силовых качеств.
Правила соревнований в прыжках
Прыжок в длину с 7–9 шагов.
Метание
теннисного мяча на дальность.
Специальные беговые упражнения.
Развитие скоростно-силовых качеств.
Правила соревнований в метании
Бег (1000 м). Бег по дистанции.
Подвижные
игры «Невод», «Круговая эстафета».
Развитие выносливости
Бег (1000 м). Бег по дистанции.
Подвижные
игры «Невод», «Круговая эстафета».
Развитие выносливости

12 – 20	Кроссовая подготовка	9	
12	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу. Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
13	Терминология кроссового бега Равномерный бег (14 мин). Бег в гору.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16	Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта».	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18	Развитие выносливости Равномерный бег (17 мин). Бег под гору.	1	
19	Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
20	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Бег (2000 м). Развитие выносливости	1	
21 – 47	Баскетбол	27	

	ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
30	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3).	1	
31	Развитие координационных способностей. Терминология б/б Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
32	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	1	
33	Терминология баскетбола Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
34	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1	
35	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1	
36	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1	
37	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1	
38	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от	1	

39	<p>плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей</p>	1	
40	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей</p>	1	
41	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p>	1	
42	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p>	1	
43	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p>	1	
44	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p>	1	
45	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей</p>	1	
46	<p>Стойки и передвижения игрока.</p>	1	

47	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками</p>	1	
----	--	---	--

	от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей		
48 – 65	Волейбол	18	
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1	Знать: правила поведения при занятиях волейболом. Знать: значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1	Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам. Знать: терминологию волейбола. Знать: историю возникновения волейбола.
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Уметь: играть в волейбол по упрощенным

60	<p>Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p>	1	
61	<p>Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах.</p>	1	
62	<p>Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p>	1	
63	<p>Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	1	
64	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p>	1	
65	<p>Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного</p>	1	

	<p>нападения. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. комбинации из разученных элементов в парах.</p>		
66 – 83	Гимнастика	18	
66	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Знать: терминологию гимнастики.
67	Развитие силовых способностей Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
68	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
69	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
70	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
71	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
72		1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

73	упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
74	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
75	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
76	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
77	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
78	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем.	1	
79	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
80	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
81	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	1	
82	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	
83	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие		

	<p>координационных способностей Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей</p>		
84 - 92	Кроссовая подготовка	9	
84	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Знать: определение выносливости. Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.
85	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
86	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
91	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
92	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Бег (2000 м). Развитие выносливости	1	
93 – 102	Легкая атлетика	10	
93	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения.	1	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Знать: правила соревнований по прыжкам в

94	ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	высоту. Знать: правила соревнований в метании мяча. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
97	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	
98	Эстафеты. Развитие скоростных качеств Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	
99	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100	Правила соревнований по прыжкам в высоту Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	
101	Правила соревнований в метании мяча	1	
102	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	

Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
---	--	--

Курс – Физическая культура

Класс – 9

Количество часов по программе – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

№ Урока по плану	Содержание (тема урока, раздел)	Кол-во часов	Виды деятельности	Примечание
1-13	Легкая атлетика	23		
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места	2	Изучать Т.Б. на уроках л/а. Выполнять ОРУ, СБУ, прыгать в длину с места.	
2	Низкий старт. Бег 30 м	1	Бегать 3 мин, Выполнять ОРУ, СБУ, повторить технику низкого старта. Бегать 30м. Выполнять Низкий старт до 30 м. Бегать по дистанции 70–80 м. Выполнять финиш. Эстафетный бег. Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростные качества. Изучать Основы обучения двигательным действиям.	
3	Развитие выносливости (бег по пересеченной местности).	1	Выполнять ОРУ на развитие общей выносливости, бегать кросс 500 метров	
4	Бег 500 м. Тестирование (стартовая контрольная работа). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Бегать 3,5 мин, Выполнять ОРУ, СБУ. Повторить технику высокого старта, бег 500 м, выполнить подтягивание на перекладине.	
5	Развитие выносливости - бег по пересеченной местности.	1	Бегать Кросс 800 метров, Выполнять ОРУ на развитие общей выносливости	
6	Развитие скорости, ОФП	1	Бегать 60 метров (2-3 повторения)	
7	Развитие скорости, ОФП	1	Выполнять стартовые ускорения 4-5 повторений 10-15 метров (высокий старт	
8	Развитие выносливости, ОРУ	1	Бегать 1000 метров без учета времени.	
9	Прыжки в длину с разбега. Метание.	1	Бегать 4 мин, Выполнять ОРУ, СБУ. Повторить технику метания малого мяча с разбега и с места. Выполнять Подтягивание, отжимание,	

			<p>повторить технику прыжков в длину с разбега - подбор разбега. Игры. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метать мяч на дальность с места. Выполнять Специальные беговые упражнения.</p> <p>Совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств. Изучать Историю отечественного спорта</p>	
10	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	<p>Бег 4,5 мин, Выполнять ОРУ, СБУ. Повторить технику метания малого мяча с разбега и с места. Выполнять Подтягивание, отжимание. Прыгать в длину с разбега - разбег. Игры. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метать мяч на дальность с разбега. Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Изучать Историю отечественного спорта</p>	
11	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	<p>Бегать Кросс, ОРУ, СБУ, метать мяч. Прыгать в длину с разбега - отталкивание и приземление.</p>	
12	Бег 100 м. Подтягивание	1	<p>Бегать 5 мин. Выполнять ОРУ, СБУ, бегать 100 м. Выполнять подтягивание, отжимание.</p>	
13	Кросс (бег по пересеченной местности), преодоление полосы препятствий	1	<p>Бегать кросс 5,5 мин. Прыгать ч/з скакалку за 1 мин. Совершенствовать поднимание и опускание туловища за 1 мин. Преодолевать полосу препятствий.</p>	
14	Т.Б. на уроках волейбола. Перемещения, передачи.	2	<p>Изучить Т.Б. на уроках в/б. Совершенствовать перемещения, выход под мяч, передачи мяча в парах. Повторить перемещения игрока, технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствовать нападающий удар при встречных передачах, нижнюю прямую подачу. Участвовать в учебной игре. Развивать координационные</p>	

			способности	
15	Прямой нападающий удар.	1	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, ОРУ, СБУ, совершенствовать технику подачи мяча.	
16	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Итоговое занятие.	2	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Ознакомиться с итогами четверти, с оценками.	
17	Верхняя прямая подача мяча.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, сгибать и разгибать руки в упоре лежа. Изучить технику прямой верхней подачи мяча. Совершенствовать технику перемещения игрока, передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Ознакомиться с техникой нападающего удара при встречных передачах. Участвовать в учебной игре. Развивать координационные способности.	
18	Верхняя прямая подача мяча, подача в прыжке. Прием подачи.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствовать технику прямой верхней подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Разучивать перемещение игрока. Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Участвовать в учебной игре. Развивать координационные способности.	
19	Верхняя прямая подача мяча, подача в прыжке. Прием I подачи.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствовать технику прямой верхней подачи мяча. Прием подачи. Разучивать перемещение игрока. Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Участвовать в учебной игре. Развивать	

			координационные способности.	
20	Прямая верхняя подача мяча. Тактические взаимодействия игроков на площадке. Игра 2*2 ; 3*3.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ. Ознакомиться с тактикой взаимодействия игроков на площадке. Участвовать в учебной игре 3*3, ведение протокола, судейство	
21	Нападающий удар, блок	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, закрепить технику нападающего удара и постановки блока	
22	Нападающий удар, блок-зачет по выполнению техники нападающего удара	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, закрепить технику нападающего удара и постановки блока	
23	Учебная игра в волейбол. Судейство, ведение протокола.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, учебно-тренировочная игра в волейбол. Провести судейство, ведение протокола.	
24	Подвижные и спортивные игры национального характера	1	Бегать 3 мин, выполнить ОРУ, СБУ, подвижные и спортивные игры национального характера	
25	Подвижные и спортивные игры национального характера	1	Бегать 3 мин, выполнить ОРУ, СБУ, подвижные и спортивные игры национального характера	
26	Подвижные и спортивные игры национального характера.	1	Бегать 3 мин, выполнить ОРУ, СБУ, подвижные и спортивные игры национального характера	
27	Баскетбол	2	Изучать Т.Б. на уроках б/б. Совершенствовать технику перемещений, остановок, поворотов, стоек в б/б.	
28	Передачи и ловля мяча	2	Выполнять передачи и ловлю мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с активным защитником	
29	Передачи и ловля мяча.	2	Выполнять передачи и ловлю мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с сопротивлением в парах, тройках с активным защитником	
30	Ведение	1	Совершенствовать ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с активным защитником. Применять сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Выполнять бросок двумя	

			руками от головы в прыжке. Изучать позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Изучать правила баскетбола.	
31	Ведение	1	Выполнять ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления движения и скорости с активным защитником.	
32	Ведение	1	Свершенствовать Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления движения и скорости правой и левой рукой без зрительного контроля с активным защитником.	
33	Броски. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	Бросать одной, двумя руками с места и в движении с активным защитником и Выполнять сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросать одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Выполнять штрафной бросок. Свершенствовать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Изучать правила баскетбола.	
34	Броски	1	Бросать одной, двумя руками с места и в движении, после ведения, после ловли с активным защитником. Выполнять сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросать одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Свершенствовать Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Изучать правила баскетбола.	
35	Броски. Итоговое занятие.	1	Выполнять броски одной, двумя руками с места и в движении, после ведения, после ловли с защитником с активным защитником. Прослушать итоги четверти, оценки.	

36	Перехват мяча.	1	Выполнять ОРУ, ОФП. Изучать технику перехвата мяча. Участвовать в учебной игре.	
37	Вырывание и выбивание мяча	2	Выполнять ОФП. Изучить технику вырывания и выбивания мяча в баскетболе.	
38	Тактика игры. Штрафные броски	2	Изучить позиционное нападение, личную защиту игроков 2*2; 3*3. Совершенствовать технику штрафных бросков. Выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке. Выполнять штрафной бросок. Изучать позиционное нападение со сменой мест. Участвовать в учебной игре. Изучать правила баскетбола	
39	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатика	2	Изучить Т.Б. на уроках гимнастики. Выполнять акробатические упражнения, комплекс упражнений со скакалкой. Выполнять упражнения на «дорожке здоровья».	
40	Акробатика. Прыжки через скакалку	1	Выполнить акробатические упражнения, комплекс упражнений со скакалкой. Выполнять упражнения на «дорожке здоровья».	
41	Акробатика. Прыжки через скакалку	1	Выполнить акробатические упражнения, комплекс упражнений со скакалкой. Выполнять упражнения на «дорожке здоровья».	
42	Наклон вперед сидя на полу. Прыжки через «козла».	2	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, упражнения на гимнастических ковриках. Совершенствовать технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Совершенствовать технику прыжков ч/з «козла», наклон вперед из И.П. сидя на полу.	
43	Прыжки через «козла».	1	Бег, выполнить ОРУ, СБУ, Упражнения на гимнастических ковриках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствовать технику прыжков ч/з «козла».	
44	Прыжки через «козла».	2	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, освоить технику прыжков ч/з «козла».	
45	Лазание по канату.	2	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ,	

			прыжки ч/з скакалку за 1 мин. Выполнить подтягивание на перекладине, лазание по канату в три приема-совершенствование техники. Изучить перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Провести эстафеты. Развивать скоростно-силовые качества. Прикладные упражнения. Выполнять технику лазание по канату.	
46	Лазание по канату.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, лазание по канату - совершенствовать технику.	
47	Лазание по канату. Подтягивание на перекладине.	1	Бегать, выполнить ОРУ. СБУ, совершенствовать технику лазания по канату, подтягивание на перекладине.	
48	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Метать мяч сидя ноги врозь двумя руками из-за головы .	
49	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Метать мяч сидя ноги врозь двумя руками из-за головы.	
50	Висы и упоры, упражнения в равновесии.	2	Выполнить ОФП, упражнения на брусьях, перекладине, упражнения в равновесии.	
51	Висы и упоры.	1	Выполнить ОФП, упражнения на брусьях, перекладине, упражнения в равновесии.	
52	Опорный прыжок	1	Прыгать согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.). Девочки: прыгать боком (конь в ширину, высота 110 см.)	
53	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ, совершенствовать технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
54	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Совершенствовать технику лазанья по канату, гимнастической лестнице. Выполнить подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	
55	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствовать технику лазанья по канату, гимнастической лестнице. Выполнить подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	
56	Итоговое занятие	1	Бегать, выполнить ОРУ, СБУ.	

			Ознакомиться с итогами четверти, с оценками.	
57	Т.б. На уроках лыжной подготовки	3	Изучить Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ознакомиться с подготовкой лыж: нанесение парафина, смазка, переноска, маркировка. Совершенствовать технику лыжных ходов.	
58	Совершенствование техники одновременных ходов.	1	Выполнить ОРУ и дыхательную гимнастику, совершенствовать технику одновременных ходов: одношажного, бесшажного, двухшажного.	
59	Совершенствование техники одновременных ходов.	1	Выполнить ОРУ и дыхательную гимнастику, совершенствовать технику одновременных ходов: одношажного, бесшажного, двухшажного.	
60	Совершенствование техники попеременных ходов.	1	Выполнить ОРУ и дыхательную гимнастику, совершенствовать технику одновременных ходов: одношажного, бесшажного, двухшажного.	
61	Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	Совершенствовать переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные. Пройти дистанцию до 2 км.	
62	Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	Выполнить ОРУ, дыхательную гимнастику. Пройти дистанцию до 2 км. используя переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные	
63	Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные..	1	Выполнить ОРУ, дыхательную гимнастику. Пройти дистанцию до 2 км. используя переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
64	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	Выполнить дыхательную гимнастику, совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода. Пройти дистанцию до 2,5 км.	
65	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	Выполнить дыхательную гимнастику, совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода, Пройти дистанцию до	

			2,5 км.	
66	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	Выполнить дыхательную гимнастику, совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода, Пройти дистанцию до 2,5 км..	
67	Прохождение дистанции классическими и коньковыми ходами до 3-4 км.	1	Выполнить дыхательную гимнастику, Пройти дистанцию до 4 км. используя переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные	
68	Прохождение дистанции классическими и коньковыми ходами до 3-4 км.	1	Выполнить дыхательную гимнастику Пройти дистанцию до 4 км. используя переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
69	Прохождение дистанции до 3-4 км	1	Выполнить дыхательную гимнастику, Пройти дистанцию до 4 км. используя переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
70	Прохождение дистанции классическими и коньковыми ходами до 3-4 км.	1	Выполнить дыхательную гимнастику,совершенствовать технику конькового хода. Разучивать технику подъемов и спусков с горы.	
71	Прохождение дистанции до 3-4 км	1	Пройти дистанцию до 4 км. используя переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
72	лыжные гонки 3 км.	1	Пробежать лыжную гонку 3 км. Проявлять	
73	Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	физические качества: выносливость.	
74	Подъемы и спуски с горы.	2	Выполнить дыхательную гимнастику. Разучивать технику подъемов и спусков с горы.	
75	Подъемы и спуски с горы.	2	Выполнить дыхательную гимнастику, совершенствовать технику подъемов и спусков с горы.	
76	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Кросс (бег по пересеченной местности). Бег 30	1	Изучить Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бегать 3,5 мин, выполнить ОРУ, п/д с места, бегать 30м. Совершенствовать низкий старт до 30 м. Бегать по дистанции 70–80 м. Бегать эстафету. Выполнить специальные беговые	

			упражнения.Развивать скоростные качества	
77	Прыжки в длину с разбега	1	Бегать кросс, выполнить ОРУ, СБУ, разучить подбор разбега в прыжках в длину. Прыгать в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метать мяч на дальность в коридоре 10 м с разбега. Выполнить специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества	
78	Прыжки в длину с разбега – контроль техники	1	Бегать кросс, выполнить ОРУ, СБУ, Совершенствовать технику прыжков в длину: разучить подбор разбега в прыжках в длину.	
79	Бег 500 м. (д); 1000 м. (м.).	1	Бегать на выносливость, выполнять ОРУ, СБУ, ОФП, бегать 1000 м (мальчики), 500 м (девочки).	
80	Бег 60 м.; Эстафеты.	1	Выполнять ОРУ, СБУ, ОФП, бегать короткие дистанции, совершенствовать технику бега эстафеты.	
81	Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км. Игра в футбол, волейбол. Метание.	1	Бегать кросс 2 км, выполнить ОРУ, СБУ, совершенствовать технику метания мяча в парах с разбега и без разбега, играть в футбол, волейбол.	
82	Кросс 2 км. Метание. Игра волейбол.	1	Бегать кросс 2 км, выполнить ОРУ, СБУ, совершенствовать технику метания мяча в парах с разбега и без разбега, волейбол.	
83	Кросс 2 км. Метание.	1	Бегать кросс 2 км, выполнить ОРУ, СБУ, совершенствовать технику метания мяча в парах с разбега и без разбега.	
		Итого:102		