

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального района «Ферзиковский район»
Калужской области



«Утверждаю»
Директор МОУ «Октябрьская СОШ»
Л.А. Воробьева Воробьева Л.А.
Приказ № 26/40-ОД от «2» сентября 2019г.

Программа
по физической культуре
5-9 классы

Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 - 9 классов разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программой основного общего и среднего общего образования МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы по учебным предметам. Основная школа. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Под ред. В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2010 год.

Целью курса физическая культура является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- 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*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, 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: «требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;» Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям, чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям.

3. Описание места учебного предмета «физическая культура», в учебном плане.

Программа составлена из расчёта 2 часа в неделю 5 - 9 классы. В 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 68 ч. Образовательная программа рассчитана на 348ч., (2 часа в неделю).

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

| Образовательный результат | Количество лет на освоение | Классы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|
| Метапредметные результаты: | | |
| Регулятивные | | |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; | 2 | 5-6 |
| Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; | 3 | 7-9 |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | 1 | 5 |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; | 5 | 5-9 |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; | 5 | 5-9 |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. | 5 | 5-9 |
| Познавательные | | |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | 2 | 8-9 |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; | 5 | 5-9 |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. | 5 | 5-9 |
| Коммуникативные | | |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; | 5 | 5-9 |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; | 5 | 5-9 |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. | 5 | 5-9 |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; | 5 | 5-9 |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; | 5 | 5-9 |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | 5 | 5-9 |
| Личностные результаты: | | |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; | 5 | 5-9 |
| Владение знаниями об индивидуальных | 5 | 5-9 |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; | | |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; | 5 | 5-9 |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. | 5 | 5-9 |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; | 5 | 5-9 |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; | 5 | 5-9 |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. | 5 | 5-9 |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | 5 | 5-9 |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | 5 | 5-9 |

| Предметный результат | Количество лет на освоение | Классы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| <i>Учащийся научится</i> | | |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами; | 5 | 5-9 |
| - характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации; | 2 | 8-9 |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| | | |
| Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | 5 | 5-9 |
| Овладеет умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; | 5 | 5-9 |
| — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; | 5 | 5-9 |
| — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); | 5 | 5-9 |
| в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); | 5 | 5-9 |
| «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»; | 5 | 5-9 |
| Учащийсяполучитвозможностьнаучиться | | |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; | 5 | 5-9 |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | 5 | 5-9 |
| способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований | 5 | 5-9 |
| - преодолевать трудности, добросовестно | 5 | 5-9 |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; | | |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; | 5 | 5-9 |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. | 3 | 7-9 |
| - овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; | 5 | 5-9 |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; | 5 | 5-9 |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | 5 | 5-9 |
| - 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, вести дневник самонаблюдения. | 5 | 5-9 |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | 5 | 5-9 |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; | 5 | 5-9 |

5. Содержание учебного предмета «физическая культура».

5 класс (70 часов)

История физической культуры (в процессе урока)
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт до 15 -30 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.Эстафеты. Бег на результат 60 м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. На дальность в коридоре 5-6 м.

2.Спортивные игры(на основе баскетбола) (9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика.

Стойка баскетболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и свободной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, круге, квадрате). Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведения, остановка, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков против одного защитника. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1 : 0). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3. Гимнастика с элементами акробатики. (16 час)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Два кувырка вперёд слитно. Строевой шаг. Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты. Комбинация из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Мальчики: махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Комбинации из пройденных элементов.

4. Лыжная подготовка (16 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Практика. Передвижение равномерным темпом до 2.5 км классическим ходом. Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 1 км. Одновременный бесшажный ход. Передвижение равномерным темпом до 2.5 км классическим ходом. Подъём «ёлочкой». Спуск с пологого склона. Торможение и поворот «упором». Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. «Эстафета с передачей палок» в коридоре до 10 м. Торможение и поворот «упором». Спуск со склона. Прохождение дистанции 3.5 км. Подъёмы и спуски с уклона. Подъём «ёлочкой». «С горки на горку». Передача эстафеты. Передвижение без палок. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3.5 км с равномерной скоростью. Эстафета командами. Коньковый ход без палок. Коньковый ход с палками. Стартовый разгон свободным ходом. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км свободным ходом. Прохождение дистанции 3 км свободным ходом. Повороты переступанием. Эстафета командами.

6. Спортивные игры (на основе волейбола) (9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,

3*2, 3*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение без изменения позиций. Тактика свободного нападения Игра в мини-волейбол.

7. Кроссовая подготовка(4 часов)

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке учащихся к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

Техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон;; бег по пересечённой местности с изменением направления.

8. Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением до 60 м, встречная эстафета. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 * 1) с расстояния:(юноши-до 10 м., девушки- 8 м.).

6 класс (70 часов)

1.Лёгкая атлетика (8 часов)

История физической культуры (в процессе урока)
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ-ные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для

выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт до 15 -30 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. На дальность в коридоре 5-6 м.

2. Спортивные игры (на основе баскетбола) (9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика.

Стойка баскетболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и свободной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков против одного защитника. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1: 0). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3. Гимнастика с элементами акробатики. (16час)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Два кувырка вперёд слитно. Строевой шаг. Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты. Комбинация из пройденных элементов.

Акробатические упражнения. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Мальчики: махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Комбинации из пройденных элементов.

5. Лыжная подготовка (16час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Практика. Передвижение равномерным темпом до 2.5 км классическим ходом. Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 1 км. Одновременный бесшажный ход. Передвижение равномерным темпом до 2.5 км классическим ходом. Подъём «ёлочкой». Спуск с пологого склона. Торможение и поворот «упором». Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. «Эстафета с передачей палок» в коридоре до 10 м. Торможение и поворот «упором». Спуск со склона. Прохождение дистанции 3.5 км. Подъёмы и спуски с уклона. Подъём «ёлочкой». «С горки на горку». Передача эстафеты. Передвижение без палок. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3.5 км с равномерной скоростью. Эстафета командами. Коньковый ход без палок. Коньковый ход с палками. Стартовый разгон свободным ходом. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км свободным ходом. Прохождение дистанции 3 км свободным ходом. Повороты переступанием. Эстафета командами.

6. Спортивные игры (на основе волейбола)(9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*2, 3*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение без изменения позиций. Тактика свободного нападения Игра в мини-волейбол.

7. Кроссовая подготовка(4 часов)

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

Техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ног, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон;; бег по пересечённой местности с изменением направления.

8. Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением до 60 м, встречная эстафета.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 * 1) с расстояния:(юноши-до 10 м., девушки- 8 м.).

7 класс (70 часов)

История физической культуры.(в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег в равномерном темпе мал.до 20 мин., дев. до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча(юноши-2кг. девушки- 1кг.) двумя руками из различных исходных положений.

2.Спортивные игры(на основе баскетбола)(9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли,

передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зональная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и свободной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, круге) Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведения, остановка, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5: 0 с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Позиционная защита. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3.Гимнастика с элементами акробатики (16 час)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево !», «Полшага!», «Полный шаг!».Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, упражнения в парах. Простые связки. ОРУ мальчики: с набивным мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: мячами, обручами на тренажёрах. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину , высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110 см) Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Девочки: кувырок назад в полушпагат. ОРУ с предметами. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: " мост". Комбинация из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств. Эстафеты. Мальчик: подъем переворотом в упор двумя ногами. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: комбинации из ранее изученных элементов. Комбинации из пройденных элементов. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание. Висы разным хватом.

5.Лыжная подготовка(16 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Практика. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу до 2 км. Подъём в пологий уклон скользящим шагом. Передвижение равномерным темпом до 2.5 км классическим ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с уклона. Поворот на

месте махом. Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. «Эстафета с передачей палок» в коридоре до 10 м. Передвижение на лыжах до 3 км с попеременной скоростью. Прохождение дистанции 3.5 км. Подъёмы и спуски с уклона. Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». «С горки на горку». Передача Эстафеты. Передвижение без палок свободным ходом. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3.5 км.с равномерной скоростью. Эстафета командами. Коньковый ход без палок. Коньковый ход с палками. Стартовый разгон свободным ходом. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км свободным ходом. Прохождение дистанции 3 км свободным ходом. Повороты переступанием. Эстафета командами.

6. Спортивные игры (на основе волейбола) (9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-7 м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*2, 3*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.

7. Кроссовая подготовка(4 часов)

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

Техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками; преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками.

8.Лёгкая атлетика(8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 60 м, встречная эстафета. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 * 1) с расстояния:(юноши-до 10 м., девушки- 8 м.). Спортивные игры. Метание мяча весом 150 г. на дальность. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

8 класс (70 часов)

История физической культуры (в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Низкий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 70 – 80 м, встречная эстафета. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Повторное выполнение беговых упражнений переходящее в ускорение. Бег на результат 100м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег с максимальной скоростью (мальчики 100 м, девочки 60 м). Бег в равномерном темпе. Бег Мал. 2000 м. Дев. 1500 м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Равномерный бег (мальчики до 4 км, девочки до 3км). Тройной прыжок. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.

2.Спортивные игры(на основе баскетбола)(9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра. Прыжки в длину с места и разбега (одиночные, двойные, тройные). Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Штрафной бросок. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Тройной национальный прыжок с места. Челночный бег 3*10 м. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на

одну корзину. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра в баскетбол. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол. Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1 : 0). Спрыгивание с возвышения с последующим выполнением тройного прыжка. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков(тройка и малая восьмерка) Игра по упрощенным правилам баскетбола. Позиционная защита. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тройной национальный прыжок с места.

3. Гимнастика с элементами акробатики.(16 час)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Практика. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Мальчики- с гантелями(3-5кг), тренажерами, эспандерами, с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Напрыгивание на возвышенную опору (горку матов), конь, козёл. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Висы на согнутых руках разным хватом. Подтягивание в висе. Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Эстафеты. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Лазание по шесту, канату. Упражнения с отягощением. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Прыжки через нарты. Прыжки через скакалку.

5. Лыжная подготовка(16 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Практика. Передвижение равномерным темпом до 4 км. Переход с одного хода на другой ход. Одновременный одношажный ход. Переход на попеременный. Тройной национальный прыжок. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход на попеременный. Одновременный бесшажный ход. Передвижение равномерным темпом до 4 км. Переход с одного хода на другой. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение свободным ходом до 4 км. Передача эстафеты. Передвижение до 4.5 км.с равномерной скоростью. Преодоление контруклона. Передвижение до 4.5 км с равномерной скоростью. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Стартовый разгон, переход на коньковый ход. «Гонки с преследованием». Передвижение коньковым ходом без палок. Передвижение до 4 км с равномерной скоростью свободным ходом. Коньковый ход на каждый шаг. Передвижение коньковым ходом без палок. Передвижение равномерным темпом до 4 км свободным ходом. Эстафета командами. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 20 мин. Челночный бег 10*10 м. Спортигры. Преодоление бугров и впадин при спуске с уклона. Передвижение на лыжах двухшажным коньковым ходом. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. «Эстафета с передачей палок» в коридоре до 10 м. Передвижение коньковым ходом без палок. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Стартовый разгон свободным ходом. Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 5 км свободным ходом. Эстафета командами. Эстафета командами. «С горки на горку». Передача Эстафеты. Передвижение без палок свободным ходом. Стартовый разгон свободным ходом. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке.

6. Спортивные игры (на основе волейбола) (9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. ОРУ. Эстафеты. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Верхняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений. Спортивные игры. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек.до 12 мин. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

7. Кроссовая подготовка(4 часов)

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

Техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ног, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; бег по лестнице; ходьба по

кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками; преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием; способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону; бег по пересечённой местности с изменением направления.

7. Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Практика. Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением до 80 м, встречная эстафета. Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 100 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег на результат 100м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000 м на результат. Прыжок в высоту с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 11-13 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 * 1) с расстояния:(юноши-до 10 м. ,девушки- 8 м.). Метание мяча весом 150 г на дальность. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

9 класс (68 часа)

История физической культуры.(в процессе урока)
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Низкий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 70 – 80 м, встречная эстафета. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Повторное выполнение беговых упражнений переходящее в ускорение. Бег на результат 100м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег с максимальной скоростью (мальчики 100 м, девочки 60 м). Бег в равномерном темпе. Бег Мал. 2000 м. Дев. 1500 м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Равномерный бег (мальчики до 4 км, девочки до 3км). Тройной прыжок. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.

2.Спортивные игры(на основе баскетбола) (9часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра. Прыжки в длину с места и разбега (одиночные, двойные, тройные). Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Штрафной бросок. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Тройной национальный прыжок с места. Челночный бег 3*10 м. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Сочетание приёмов ведения, остановка, бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра в баскетбол. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол. Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1 : 0). Спрыгивание с возвышения с последующим выполнением тройного прыжка. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Игра по упрощенным правилам баскетбола. Позиционная защита. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тройной национальный прыжок с места.

3. Гимнастика с элементами акробатики (14час)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Практика. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Мальчики - с гантелями (3-5кг), тренажерами, эспандерами, с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Напрыгивание на возвышенную опору (горку матов), конь, козёл. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Висы на согнутых руках разным хватом. Подтягивание в висе. Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Эстафеты. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Лазание по шесту, канату. Упражнения с отягощением. Эстафеты с использованием

гимнастических снарядов. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажёрах. Прыжки через нарты. Прыжки через скакалку.

5. Лыжная подготовка (16 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Практика. Передвижение равномерным темпом до 4 км. Переход с одного хода на другой ход. Одновременный одношажный ход. Переход на попеременный. Тройной национальный прыжок. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход на попеременный. Одновременный бесшажный ход. Передвижение равномерным темпом до 4 км. Переход с одного хода на другой. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение свободным ходом до 4 км. Передача эстафеты. Передвижение до 4.5 км с равномерной скоростью. Преодоление контруклона. Передвижение до 4.5 км с равномерной скоростью. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Стартовый разгон, переход на коньковый ход. «Гонки с преследованием». Передвижение коньковым ходом без палок. Передвижение до 4 км с равномерной скоростью свободным ходом. Коньковый ход на каждый шаг. Передвижение коньковым ходом без палок. Передвижение равномерным темпом до 4 км свободным ходом. Эстафета командами. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 20 мин. Челночный бег 10*10 м. Спортигры. Преодоление бугров и впадин при спуске с уклона. Передвижение на лыжах двухшажным коньковым ходом. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. «Эстафета с передачей палок» в коридоре до 10 м. Передвижение коньковым ходом без палок. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Стартовый разгон свободным ходом. Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 5 км свободным ходом. Эстафета командами. Эстафета командами. «С горки на горку». Передача Эстафеты. Передвижение без палок свободным ходом. Стартовый разгон свободным ходом. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке.

6. Спортивные игры (на основе волейбола) (9 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. ОРУ. Эстафеты. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Тройной национальный прыжок. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Верхняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений. Спортивные игры. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

7. Кроссовая подготовка (4 часов)

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

Техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; бег по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками; преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием; способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону; бег по пересечённой местности с изменением направления.

7. Лёгкая атлетика (8 часов)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Практика. Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением до 80 м, встречная эстафета. Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 100 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег на результат 100м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000 м на результат. Прыжок в высоту с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 11-13 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 * 1) с расстояния:(юноши-до 10 м. ,девушки- 8 м.). Метание мяча весом 150 г на дальность. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

Тематическое планирование (всего 348 ч)

| Разделы программы | Число часов на данный раздел | Темы, входящие в раздел программы | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре(5ч.) | | | | |
| История физической культуры | В процессе урока | <p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения</p> | <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на</p> | <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> |

| | | | | |
|-----------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе(экологические требования)</p> | <p>Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> | <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p> |
| Физическая культура (основные понятия) | В процессе урока | Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Спортивная подготовка</p> | <p>составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> | <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> | <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>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</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> | <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физическо-й подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> |
| Физическая культура человека | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Восстановительный массаж</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | <p>их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним</p> | <p>упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p>Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5ч) | | | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подготовка к занятиям физической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | <p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> | |
| | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. | <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> | |
| | Планирование занятий физической культурой | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> | |
| | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в</p> | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> | <p>самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> | | <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> | <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Само-контроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток;</p> | <p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> |

| | | | | |
|--------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p> | <p>содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p> | <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений</p> |
| Физическое совершенствование 338ч. | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p> | <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений</p> | <p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять</p> |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | для формирования телосложения Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

| | | | | |
|-------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гимнастика с элементами акробатики | 78ч | Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации | <i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их |
|-------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> | <p>на голове и руках</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и</p> | <p>исправлению</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p> | <p>равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и сос-коки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю</p> | <p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висте на верхней жерди размахивание изгибами; из виста на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виста прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p> | |
| <p>Легкая атлетика Кроссовая подготовка</p> | <p>100ч</p> | <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые</p> | <p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p> | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения</p> |

| | | | | |
|---------------------|------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | упражнения | <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> | <p>прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> |
| | | Метание малого мяча | <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p> | <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p> |
| Лыжные гонки | 80ч | Передвижения на лыжах | <p><i>Передвижение на лыжах:</i> поперечный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; пе-</p> | <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p> | <p>редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p> | <p>на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p> |
| <p>Спортивные игры</p> | <p>90ч</p> | <p>Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.</p> | <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во</p> | <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |

| | | | | |
|------------|-----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p> <p><i>Волейбол:</i> нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p> | <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> |
| Прикладно- | 10ч | Прикладно- | Передвижение ходьбой, бегом, | Организовывать и |

| | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ориентированная подготовка | | ориентированные упражнения | прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | <p>проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p> |
| | | | | |

**Тематическое планирование
5 класс 70 ч.**

| Раздел программы (цели) | Тема урока (задачи) | Кол-во часов | № урока | Содержание учебного материала | Уровни усвоения (виды контроля) | Примечание |
|-------------------------|---------------------|--------------|---------|-------------------------------|---------------------------------|------------|
|-------------------------|---------------------|--------------|---------|-------------------------------|---------------------------------|------------|

Легкая атлетика (8 ч)

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Легкая атлетика. Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.</p> | <p>Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша</p> | <p>4ч</p> | 1 | <p>Вводный. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по ТБ во время занятий л/а. Правила соревнований в беге, прыжках и при выполнении метания. Строевые упражнения.</p> <p>Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> | <p>Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м</p> | <p>Мифы и легенды о зарождении Олим-пийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр</p> |
| | | | 2 | <p>Совершенствование. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</p> | <p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Бег 30м:</p> | <p>Девочки – «4»-6.3-5.7; «5»-5.6 и ниже. Мальчики – «4»-6.6-5.5; «5»-5.4 и ниже</p> |
| | | | 3 | <p>Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.</p> <p>Метание мяча в цель</p> | <p>Уметь демонстрировать технику низкого старта, метания теннисного мяча. Текущий.</p> | |
| | | | 4 | <p>Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> | <p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p> | |
| | <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять:</p> | <p>4ч</p> | 5 | <p>Комплексный. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения</p> | <p>Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий.</p> | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------------|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | разбег, бросок, торможение после броска. | | | ног вперед. | | |
| | | | 6 | Совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий. | |
| | | | 7 | Совершенствование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Текущий. | Прыжок: Девочки – «5» -176 и выше; «4» - 150-175; Мальчики – «5» 181 и выше; «4» - 160-180; Метание мяча М. Д. В. – 36, в. - 23 с. – 23, с. - 16 н. – 21, н. - 15 |
| | | | 8 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха текущий.. | |

Спортивные игры: Баскетбол (9ч)

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивные игры Создать условия для овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества. | Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча | 9 ч. | 9 | Изучение нового материала. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) комплекс 2 | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений |
| | | | 10 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | |

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.</p> | 11 | <p>Совершенствование. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p> | <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока</p> | |
| | 12 | <p>Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p> | <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p> | |
| | 13 | <p>Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»</p> | <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.</p> | |
| | 14 | <p>Совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего</p> | <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | | |
| | | | 15 | Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. | |
| | | | 16 | Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча | |
| | | | 17 | Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Уметь выполнять ведение мяча в движении. | |

Гимнастика (16 ч)

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гимнастика Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых | Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев. | 6ч | 18 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Знать т. Б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. Упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств |
| | | | 19 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности. | | | перекладине. | | |
| | | 20 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | 21 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | 22 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | 23 | Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. Оценка техники выполнения упражнений | |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Учить выполнять: упражнения на гимнаст. скамейке и с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на | 5ч | 24 | Изучение нового материалаПередвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. | |
| | | 25 | Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног | |
| | | 26 | Совершенствования. Повороты на бревне. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | гимнаст. скамейке и бревне, умение разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма | | | Опорные прыжки. | скамейке и бревне. | |
| | | | 27 | Совершенствования. Повороты на бревне. Опорные прыжки. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне. | |
| | | | 28 | Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь разойтись с товарищем на узкой опоре Оценка по прикладным упражнениям | |
| | Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма. | 5ч | 29 | Изучение нового материала. «Мост» из положения стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять «мост» из положения стоя. | |
| | | | 30 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| | | | 31 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| | | | 32 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма. | |
| | | | 33 | Учётный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | | |
| Лыжная подготовка (16 ч) | | | | | | |
| Лыжная подготовка Создать условия для формирования навыков: передвижения на лыжах в строю и | Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным бесшажным | 11 ч | 34 | Вводный. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| индивидуально, развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье, развивать физические качества. | ходом, одновременным двухшажным ходом. | | | | (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности |
| | | 35 | Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | | 36 | Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | | 37 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур |
| | | 38 | Изучение нового материала. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. | |
| | | 39 | Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| | | 40 | Комплексный. С.У. Переход с попеременных на одновременный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| | | 41 | Комплексный. С.У. Переход с попеременных на одновременный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. | |
| | | 42 | Комплексный. С.У. Переход с попеременных на одновременный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. | |
| | | 43 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. | |
| | | 44 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом | |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| | Подъемы Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске | 2ч | 45 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». | |
| | | | 46 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». | |
| | Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором | 3ч | 47 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой». Игра «С горки на горку». Развитие выносливости. | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором». | |
| | | | 48 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение плугом. Игра «Между флажками». | Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором | |
| | | | 49 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение плугом. Игра «Между флажками». | Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором | М. 5- 13.00 16.00 Д. 15.30 3-14.00 16.30 |

Спортивные игры: Волейбол (9 ч)

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Спортивные игры Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье | Волейбол Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча | 9ч. | 50 | Изучение нового материала. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения. | |
| | | | 51 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | |
| | | | 52 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | |
| | | | 53 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| | | | с собой. Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | |
| 54 | Совершенствование. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | | |
| 55 | Комплексный. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и полади». | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | | |
| 56 | Комплексный. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и полади». | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | | |
| 57 | Совершенствование. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 58 | Комбинированный. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. |
| Кроссовая подготовка (4 ч) | | | | | |
| Кроссовая подготовка 1. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учить бегу: бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе, бег с преодолением препятствий | 4ч | 59 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин. |
| | | | 60 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору. |
| | | | 61 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. |
| | | | 62 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени. |
| Легкая атлетика (8 ч) | | | | | |
| Легкая атлетика Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» | Прыжок в высоту, метание малого мяча. Обучать прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление | 6ч | 63 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| | | | 64 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |
| | | | 65 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | Уметь прыгать в высоту с разбега. |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| | | | ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч в мишень и на дальность. | |
| | | 66 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | |
| | | 67 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | |
| | | 68 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | М. Д. в.-9.7, в.-10.2 с.-10.9, с.-11.4 н.-11.0, н.-11.5 |
| Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание. | 2ч | 69 | . Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | |
| | | 70 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность | | |
| | | | | | |

Тематическое планирование

6 класс (70ч)

| Раздел программы (цели) | Тема урока (задачи) | Кол-во часов | № урока | Содержание учебного материала | Уровни усвоения (виды контроля) | примечание | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | | |
| Легкая атлетика. Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша | 8ч. | 1 | Вводный. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности Д. в. – 5.2, в. – 5.3 с. – 5.9, с. – 6.0 н. – 6.0, н. – 6.1 | |
| | | | 2 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м | | |
| | | | 3 | Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | | М. Д. в. – 9.7, в.-10,2 с. – 10.9, с.-11,4 н. – 11.0, н.-11,5 |
| | | | 4 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь передавать эстафеты на скорости. | | М. Д. в. – 9.7, в.-10,2 с. – 10.9, с.-11,4 н. – 11.0, н.-11,5 |
| | | | 5 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | | |
| | | | 6 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 7 | Учетный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка» | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч на дальность | М. Д. в. – 360, в. - 330 с. – 271, с. - 231 н. – 270, н. - 230 М. Д. в. – 36, в. - 23 с. – 23, с. - 16 н. – 21, н. - 15 |
| | | | 8 | Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат | М. Д. в. – 4.30, в – 5.10 с. – 6.30, с. – 7.10 н. – 6.31, н. – 7.11 |

Спортивные игры (баскетбол 9ч)

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивные игры Создать условия для овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества. | Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, | 9 ч. | 9 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений |
| | | | 10 | Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении | |
| | | | 11 | Комбинированный. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | |
| | | | 12 | Изучение нового материала. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. | |
| | | | 13 | Совершенствование. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. | |
| | | | 14 | Комбинированный. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | от плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении. | | 15 | Комбинированный. Вырывание мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Перехват мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча | |
| | | | 16 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 17 | Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. | |
| Гимнастика (16ч) | | | | | | |
| Гимнастика Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков | Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лежа, вис присев. | 4ч | 18 | Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. 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. Развитие силовых способностей. | Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн.упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств |
| | | | 19 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | | 20 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | | 21 | Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности. | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Учить выполнять: упражнения на гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма | 5ч | | (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | висы. Оценка техники выполнения упражнений | |
| | | | 22 | Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. | |
| | | | 23 | Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног | |
| | | | 24 | Совершенствования. Повороты на бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне. | |
| | | | 25 | Совершенствования. Повороты на бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне. | |
| | 26 | Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь разойтись с товарищем на узкой опоре. Оценка по прикладным упражнениям | | | |
| | Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма. | 7ч | 27 | Изучение нового материала. «Мост» из положения стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять «мост» из положения стоя. | |
| | | | 28 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| | | | 29 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| | | | 30 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма. | |
| 31 | | | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | приема. Развитие координационных способностей. | три приема. | |
| | | | 32 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнение кувырков на технику. Лазанье по канату на расстояние 4м., 5м., 6м. | |
| | | | 33 | Учетный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнение кувырков на технику. Лазанье по канату на расстояние 4м., 5м., 6м. | |
| Лыжная подготовка (16ч) | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Лыжные ходы. Учить: передвигаться одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. | 12 ч | 34 | Вводный. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности |
| | | | 35 | Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку», развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | | | 36 | Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку», развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | | | 37 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | | | 38 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| 39 | Изучение нового материала. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время | | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | | | | | спуска со склона. | |
| | | | 40 | Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. | |
| | | | 41 | Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь. | |
| | | | 42 | Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| | | | 43 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. | |
| | | | 44 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. | |
| | | | 45 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. | |
| | ПодъемыУчить: подъему «елочкой» на крутом спуске | 2ч | 46 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». | |
| | | | 47 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». | |
| | Торможение.Учить: торможению «упором» ПоворотыУчить: повороту упором | 2ч | 48 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи(полуплугом). Подъем «лесенкой» . Игра «С горки на горку». Развитие выносливости. | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором». | |
| | | | 49 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками». | Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором | М. Д. 5-13.30 14.00 4-14.00 14.30 3-15.00 15.30 |

Спортивные игры (волейбол 9ч)

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Спортивные игры Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закалять волю и укреплять здоровье | Волейбол Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча | 9ч. | 50 | Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача и приём мяча после передвижения. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по технике безопасности. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения. | |
| | | | 51 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | |
| | | | 52 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | |
| | | | 53 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 54 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 55 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | |
| | | | 56 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | |
| | | | 57 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| | | | | подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | |
| | | | 58 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники нижний прямой подачи | |
| Кроссовая подготовка (4ч) | | | | | | |
| Кроссовая подготовка 1. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учить бегу: бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе, бег с преодолением препятствий | 4ч | 59 | Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин. | |
| | | | 60 | Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору. | |
| | | | 61 | Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. | |
| | | | 62 | Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени. | |
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | |
| Легкая атлетика Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» | Спринтерский бег, эстафетный бег | 8ч | 63 | Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м | |
| | | | 64 | . Бег 60 м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м | |
| | | | 65 | Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м | |
| | | | 66 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м | М. Д. в.-9.7, в-10.2 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | с.-10.9, с.-11.4 н.-11.0, н.-11.5 |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча. Обучать прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление. | | | 67 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | |
| | | | 68 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | | | 69 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты | | |
| | | | 70 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60м Тесты | | |

**Тематическое планирование
7класс (70ч)**

| Раздел программы (цели) | Тема урока (задачи) | Кол – во часов | № урока | Тип урока Содержание учебного материала | Уровни усвоения (виды контроля) | примечание |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|---------|------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <i>Легкая атлетика (8ч)</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <i>Легкая атлетика</i> | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий старт Финальное усилие. Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. | 4ч. | 1 | Вводный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Знать т. б. на занятиях л/а. Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м | |
| | | | 2 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м | |
| | | | 3 | Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м | |
| | | | 4 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м | М: 9.,8; 10,2; 10.8. Д:10,2; 10, 6; 11.,2. |
| | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 4 | 5 | Обучение. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Текущий | |
| | | | 6 | Комплексный. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. текущий | |
| | | | 7 | Комбинированный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с10-12м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | качеств. Терминология прыжков в длину | | |
| | | | 8 | Учетный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч и на дальность | оценка техники метание мяча в цель |

Спортивные игры (баскетбол 9 ч)

| | | | | | | |
|------------------------|-----------|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <i>Спортивные игры</i> | Баскетбол | 9ч. | 9 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 10 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока |
| | | | 11 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 12 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 13 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять | Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча |

| | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | технические приемы. | |
| 14 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| 15 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| 16 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология л/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. |
| 17 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |

Гимнастика (16ч)

| | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Гимнастика</i> | Висы Строевые упражнения | 3 | 18 | Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок. Сед ноги врозь (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн.упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | | 19 | Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение команд:»Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | |
| | | | 20 | Учетный. Выполнение на технику: Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Выполнение подтягиваний в виси. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. | Оценка техники выполнения упражнений |
| | Акробатические упражнения , лазанье | 5ч | 21 | Изучение нового материала. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| | | | 22 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| | | 23 | Совершенствования. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| | | 24 | Учетный. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м. |
| Развитие гибкости | | 25 | Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий | |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. | 3ч | 26 | Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упражнения. | |
| | | 27 | Совершенствования. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упражнения. | |
| | | 28 | Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь преодолевать препятствия | Оценка по прикладным упражнениям |
| Развитие силовых способностей | 1 | 29 | Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений Текущий | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | Развитие координационных способностей | 2ч | 30 | Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Текущий | |
| | | | 31 | Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Текущий | |
| | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2ч | 32 | Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий | |
| | | | 33 | Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | | |
| Лыжная подготовка (16ч) | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Лыжные ходыУчить: передвигаться одновременным одношажным ходом. | 12 ч | 34 | Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму | |
| | | | 35 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах | |

| | | | | |
|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. | 1500 м. | |
| | 36 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | 37 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 38 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 39 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 40 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 41 | Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | время спуска со склона. | |
| | | 42 | Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. | |
| | | 43 | Совершенствование. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь. | |
| | | 44 | Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| | | 45 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. | |
| ПодъемыУчить: подъему в гору скользящим шагом. | 2ч | 46 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься Подъем в гору скользящим шагом. | |
| | | 47 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься Подъем в гору скользящим шагом. | |
| Торможение.Учить: торможению «упором» | 2ч | 48 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| | ПоворотыУчить: повороту упором | | | лыжи(полуплугом). Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. | скоростью. Уметь тормозить «упором». | |
| | | 49 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 3 км.на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Гонка с выбыванием». | Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором | М. Д. 4-14.00 14.30 5-13.30 14.00 3-15.00 15.30 | |

Спортивные игры (волейбол 9ч)

| | | | | | | |
|-------------------------------|----------|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <i>Спортивные игры</i> | Волейбол | 9ч. | 50 | Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 51 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 52 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 53 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | 54 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах |
| | | | 55 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять | |

| | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | технические приемы. | |
| 56 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах |
| 57 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |
| | | | |
| 58 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | Оценка техники нижней прямой подачи |
| 59 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. | |

Кроссовая подготовка (4ч)

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
| Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 4ч | 60 | Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин. | |
| | | | 61 | Совершенствования. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин. | |
| | | | 62 | Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. | |
| | | | 63 | Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. | Оценка без учета времени. |

Легкая атлетика (8ч)

| | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| Легкая атлетика | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. | 8ч | 64 | Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м | |
| | | | 65 | Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | |
| | | | 66 | Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | |
| | 67 | | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые | Мальчики 9,8; 10,2; 10.8. Девочки 10,2; 10,6; 11..2. | |

| | | | | | |
|--|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | бег | | | упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | |
| | | 68 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Метание мяча. Тесты | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | |
| | | 69 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Тесты. | | |
| | | 70 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Тесты. | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Мальчики 9,8; 10,2; 10.8. Девочки 10,2; 10,6; 11..2. |

Тематическое планирование 8 класс (70ч)

| Раздел программы (цели) | Тема урока (задачи) | Кол – во часов | № урока | Тип урока Содержание учебного материала | Уровни усвоения (виды контроля) | примечание |
|----------------------------|---------------------|----------------|---------|--------------------------------------------|---------------------------------|------------|
| Легка атлетика (8ч) | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Легкая атлетика</p> <p>1. Создать условия для углубленного обучения технике легкоатлетических видов.</p> <p>2. Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей.</p> <p>3. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p> <p>5. Развивать учебно-познавательную компетенцию.</p> | <p>Спринтерский бег, эстафетный бег</p> <p>1.Обучить технике низкого старта:</p> <p>а) старт;</p> <p>б) стартовый разгон;</p> <p>в) бег по дистанции;</p> <p>г) финиширование.</p> <p>2. Развивать скоростные, координационные способности.</p> | 3ч | 1 | <p>Вводный. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.</p> | <p>Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.</p> | <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> |
| | | | 2 | <p>Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p> | <p>Уметь разбегаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p> | <p>Бег 30 м (сек):</p> <p>Высок. М. 4,7 и <</p> <p>Д. 4,9 и <</p> <p>Средн. М. 5,5-5,1</p> <p>Д. 5,9-5,4</p> <p>Низк. М.5,8 и ></p> <p>Д. 6,1 и ></p> |
| | | | 3 | <p>Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p> | <p>Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p> | <p>Бег 60 м (сек.)</p> <p>Высок. М. 8,8 и <</p> <p>Д. 9,4 и <</p> <p>Средн. М.10,1-9,2</p> <p>Д. 9,6-10,6</p> <p>Низк. М10,5 и ></p> <p>Д.11,0 и ></p> |
| | 4 | <p>Прыжок в длину, метание мяча.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину</p> | 5ч | <p>Комбинированный. Т/б в прыжках в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.</p> | <p>Показать результат в прыжках в длину с места не ниже среднего. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать</p> | <p>Прыжок с места (см)</p> <p>Выс. М. 210 и ></p> <p>Д. 200 и ></p> <p>Сред. М.180-195</p> <p>Д. 160-180</p> <p>Низк. М. 160 и <</p> |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | с разбега способом «согнув ноги»: а) разбег; б) отталкивание в) полет г) приземление Совершенствовать технику метания мяча: а) в цель; б) на дальность Развивать скоростно-силовые и координационные способности. | | | Развитие координационных способностей. | правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать т/б в прыжках. | Д. 155 и < |
| | | | 5 | Комбинированный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Контроль двигательной подготовленности – поднятие туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. | Уметь подбирать разбег. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать название л/а упр. | Поднимание туловища за 30 сек. (раз): Мальч.-20 Девочки-19 |
| | | | 6 | Учетный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований в прыжках в длину. Развитие координационных способностей. | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Знать правила соревнований в прыжках в длину. | Прыжок в длину с разбега (см): М. 400; 360; 310 Д. 370; 340; 260 |
| | | | 7 | Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м), выносливости. Основы формирования двигательных действий. | Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад». Знать основы формирования двигательных действий. | Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и > |
| | | | 8 | Учетный. Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие координационных способностей, выносливости. | Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад». | М Д 42 27 37 21 28 17 |

Спортивные игры (баскетбол 9ч)

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Спортивные игры 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх. 2. Создать условия для самостоятельного | Баскетбол 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приемы | 9ч | 9 | Комбинированный. Т/б на уроках б/б. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Физические способности и их влияние на физическое развитие. Правила игры в б/б. | Знать правила т/б на занятиях б/б. Уметь выполнять передачи мяча разными способами. Уметь вести мяч с изменением направления. Знать о влиянии физ. способн. на физ. развитие. | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| <p>развития учащимися физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>4. Создать условия для формирования учебно-познавательной компетенции.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве капитана команды</p> | <p>баскетбола.</p> <p>3. Учить индивидуальные и групповым тактическим действиям.</p> <p>4. Развивать координационные способности.</p> <p>5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.</p> | 10 | Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь вести мяч с изменением направления. Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять бросок с места. | Оценка техники передачи мяча на месте. | |
| | | 11 | Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь оказывать противодействие защитнику. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча в движении. | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. | |
| | | 12 | Комбинированный. Бросок одной от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении | Оценка техники передачи мяча в движении. | |
| | | 13 | Комбинированный. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении. Выполнять бросок одной рукой от плеча с места. | Оценка техники броска одной от плеча с места. | |
| | | 14 | Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок на оценку. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Олимпийские игры соврем. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре. Знать об Олимпийских играх соврем. | Оценка техники штрафного броска | |
| | | 15 | Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре. | | |
| | | 16 | Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре. | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | Развитие координационных способностей | | |
| | | | 17 | Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей | | |

Гимнастика (16ч)

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Гимнастика</p> <p>1 Создать условия для овладения техникой гимнастических упражнений.</p> <p>2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами гимнастики.</p> <p>3. Развивать учебно-познавательную компетенцию.</p> <p>4. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве командира</p> | <p>Висы и упоры</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>1. Учить выполнению поворотов в движении.</p> <p>2. Учить выполнению упражнений в висах и упорах.</p> <p>3. Развивать силовые, координационные способности.</p> <p>СУ. Основы знаний</p> | 4ч | 18 | Изучение нового материала. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев на махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения. | <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> |
| | | | 19 | Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись; сед боком, соскок (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений | |
| | | | 20 | Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Уметь работать самостоятельно, по | |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| отделения. | | | переворотом. (Д). Подтягивание в висе – мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки.. Упражнения на гимна. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей. | отделениям. Уметь оказывать помощь и страховку. | |
| | | 21 | Учетный. Выполнение комбинации на перекладине на технику. Основные правила проведения соревнований по гимнастике. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать основные правила проведения соревнований по гимнастике | Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине. |
| Прикладные упражнения. Опорные прыжки. 1. Совершенствовать упражнения в равновесии. 2. Учить опорным прыжкам. 3. Развивать скоростно-силовые способности, гибкость. | 3ч | 22 | Изучение нового материала. ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимна. скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | Уметь переносить партнера. Выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать прикладное значение гимнастики. Уметь оказывать помощь и страховку при выполнении прыжков. | |
| | | 23 | Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять расхождения при встрече. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой. | Выполнение комбинации в равновесии на оценку. |
| | | 24 | Учетный. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой. | Демонстрация опорного прыжка на оценку. |
| Акробатические упражнения Лазанье 1. Учить лазанию по канату в два приема. 2. Учить акробатическим | 3ч | 25 | Изучение нового материала. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь лазать по канату. Уметь выполнять страховку. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). |
| | | 26 | Комплексный. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колен. Кувырок вперед и назад (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых | Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь выполнять страховку. Уметь лазать по канату. | Выполнение на оценку акробатических элементов. |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| упражнениям. | | | способностей, гибкости. | | |
| | | 27 | Учетный. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. | Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости. | Демонстрация лазанья по канату в два приема на оценку. |
| Упражнения в вися, равновесии. Развитие силовых способностей | 4ч | 28 | Изучение нового материала. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | |
| | | 29 | Совершенствование. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями |
| | | 30 | Учетный. Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в вися | Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Мальчики: 9–7–5; Девочки: 17–15–8 |
| | | 31 | Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений Текущий | |
| Развитие координационных способностей | 2ч | 32 | Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Текущий | |

| | | | | | | |
|--|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| | | | 33 | Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Текущий | |
|--|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|

Лыжная подготовка (16ч)

| | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лыжная подготовка | Лыжные ходы. Учить: передвигаться одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Коньковый ход. | 11ч | 34 | Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом |
| | | | 35 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | | | 36 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом» | |
| | | | 37 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом» | |
| | | | 38 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время | |

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | торможения «плугом» | |
| 39 | Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. | |
| 40 | Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. | |
| _____ | | | |
| 41 | Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| 42 | Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| 43 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. | |
| 44 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | ПодъемыУчить: подъему в гору скользящим шагом. | 3ч | 45 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом. | |
| | | | 46 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом | |
| | | | 47 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом | |
| | Торможение.Учить: торможению «плугом» ПоворотыУчить: повороту «плугом» | 2ч | 48 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом . Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом». | |
| | | | 49 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием». | Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом | М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00 |

Спортивные игры(волейбол 9ч)

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Спортивные игры 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися | Волейбол 1.Совершенствовать технику перемещений игрока. 2.Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приема мяча | 9ч | 50 | Изучение нового материала Правила т/б при занятиях волейболом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. | |
| | | | 51 | Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, | Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу мяча. Знать правила игры в | |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| <p>физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>4. Создать условия для формирования учебно познавательной компетенции.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве капитана команды</p> | <p>4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>5. Учить техническим и тактическим действиям в игре.</p> <p>6. Развивать физические способности.</p> | | <p>скоростно-силовых способностей. Правила игры в в/б.</p> | <p>волейбол.</p> | | |
| | | 52 | <p>Совершенствования. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p> | <p>Оценка техники передачи над собой, во встречных колоннах</p> | |
| | | 53 | <p>Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Уметь перемещаться под мяч. Уметь принимать мяч с подачи.</p> | | |
| | | 54 | <p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p> | <p>Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.</p> | |
| | | 55 | <p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Прием подачи на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь принимать мяч с подачи. Уметь перемещаться под мяч.</p> | <p>Оценка техники приема подачи.</p> | |
| | | 56 | <p>Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.</p> | <p>Оценка техники передачи мяча через сетку с перемещением.</p> | |
| | | 57 | <p>Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар</p> | | <p>Оценка техники нападающий удара</p> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять нападающий удар. | |
| | | | 58 | Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. | Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки. |
| | | | | Кроссовая подготовка(4ч) | | |
| Кроссовая подготовка Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Развивать выносливость Совершенствовать навыки в преодолении препятствий. | 4ч | 59 | Комбинированный. Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. | Уметь бежать в равномерном темпе 10 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | |
| | | | 60 | Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | |
| | | | 61 | Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (мал.) Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | |
| | | | 62 | Учетный. Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Спец. Беговые упр. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1500 м. дев., 2000 м. мал. Уметь распределять силы на дистанции. | Бег 1500 м Девочки выс.7.30; сред. 8.00; низк. 8.30 Бег 2000м Мальчики выс. 9.00; сред. 9.30; низк. 10.00 |
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | |
| Легкая атлетика 1. Способствовать овладению | Прыжок в высоту с | 3ч | 63 | Совершенствования. Т/б на уроках л/а. | Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с | Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>учащимися организаторских навыков в качестве судьи.</p> <p>3. Развивать учебно-познавательную компетенцию</p> <p>4. Углубить знания о влиянии физических упражнений на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.</p> | <p>разбега: Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»:</p> <p>А) разбег; Б) отталкивание; В) переход ч/з планку; Г) приземление</p> | | <p>Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Челночный бег 3X10м</p> | <p>ускорением до 70-80 м.</p> | <p>Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и ></p> | |
| | | 64 | <p>Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30м.</p> | <p>Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.</p> | <p>Бег 30 м (сек): Высок М. 4,7 и < Д. 4,9 и < Средн. М. 5,5-5,1 Д. 5,9-5,4 Низк. М.5,8 и > Д. 6,1 и ></p> | |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег | 65 | <p>Учетный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.</p> | <p>Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты</p> | | |
| | <p>Совершенствовать технику бега с низкого старта. Развивать скоростные, координационные способности.</p> | 5ч | 66 | <p>Низкий старт. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге. Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.</p> | <p>Уметь сохранять ритм разбега. Уметь сочетать отталкивание и взлет. Знать и уметь выполнять спец. прыжковые упр.</p> | <p>Прыжок с места (см) Выс. М. 210 и > Д. 200 и > Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и < Д. 155 и <</p> |
| | | | 67 | <p>Низкий старт. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.</p> <p>Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.</p> | <p>Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.</p> | |
| | Совершенствовать технику метания мяча на | | | | | |

| | | | | |
|-----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
| дальность | 68 | Совершенствования. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | | Бег 60 м (сек) Высок. М 9,3 Д. 9,5 Средн. М.9,6 Низк. М.9,8 Д.10,0 |
| | 69 | Совершенствования. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | | |
| | 70 | . Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Тесты | | |

Тематическое планирование 9 класс (68ч)

| Раздел программы (цели) | Тема урока (задачи) | Кол – во часов | № урока | Тип урока Содержание учебного материала | Уровни усвоения (виды контроля) | примечание |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5ч | 1 | Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. Упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> |
| | | 2 | Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | |
| | | 3 | Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | |
| | | 4 | Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | |
| | | 5 | Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | 1. |
| | | 5 | Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3 |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | 3ч | 6 | Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега | |
| | | 7 | Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега | |
| | | 8 | Учетный. Прыжок в длину на результат. | Умет прыгать в длину с | Мальчики 420-400 – 380. |

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| | | | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега Оценка техники метания мяча | Девочки 380-360-340. |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

Спортивные игры (баскетбол 9ч)

| | | | | | | |
|------------------------|-----------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Спортивные игры</i> | Баскетбол | 9ч | 9 | Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним |
| | | | 10 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 11 | Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 12 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 13 | Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |

| | | | | | | |
|--|--|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 14 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм |
| | | | 15 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 16 | Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 17 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |

Гимнастика (14ч)

| | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гимнастика | Висы Строевые упражнения | 5 ч | 18 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимн.скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в виси. | 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 |
| | | | 19 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимн.скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в виси. | |
| | | | 20 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| | | | (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимн.скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | висе. | |
| | | 21 | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимн.скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. | |
| | | 22 | Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимн.скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе | Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8 |
| Опорный прыжок, строевые упражнения, лазанье | 5ч | 23 | Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | |
| | | 24 | Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | |
| | | 25 | Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | |
| | | 26 | Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. | |
| | | 27 | Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять | |

| | | | | | | |
|------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату 6 м – 12 с (м) | |
| Акробатика | 4ч | 28 | Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | | |
| | | 29 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | | |
| | | 30 | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | | |
| | | | 31 | Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов | |

Лыжная подготовка (16ч)

| | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лыжная подготовка | Лыжные ходы. Учить: передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 12ч | 32 | Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму | Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования |
| | | | 33 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. | |
| | | | 34 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах | Текущий. Уметь | |

| | | | | |
|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости. | чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 35 | Совершенствование .С.У.Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 36 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 37 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» | |
| | 38 | Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться попеременным четырехшажнымходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. | |
| | | | | |
| | 39 | Совершенствование. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Уметь передвигаться попеременнымчетырешажнымходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| | | | | помощь. | |
| | | 40 | Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации | Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона | |
| | | 41 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты | Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. | |
| | | 42 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты | . | |
| | | 43 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты | | |
| Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом. | 2ч | 44 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом . Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом . | |
| | | 45 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом . Игра «Как по часам». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом | |
| Торможение. Учить: торможению «плугом» Повороты Учить: преодолению контруклона. | 2ч | 46 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом». | |
| | | 47 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием». | Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона. | М. Д. 5-16.00 17.00 3-17.30 19.00 4-16.30 18.00 |

Спортивные игры (волейбол 9ч)

| | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Спортивные игры | Волейбол | 9 ч | 48 | Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 49 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 50 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | |
| | | | | | | |
| | | | 51 | Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | | | | |
| | | | 52 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | 53 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. |
| 54 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | игре технические приемы. | |
| | | | 55 | Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи | |
| | | | | | | |
| | | | 56 | Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. | |
| | | | | | | |

Кроссовая подготовка (4ч)

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 4ч | 57 | Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. | |
| | | | 58 | Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. | |
| | | | 59 | Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| | | | 60 | Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. | Мальчики 16.00-17.00-18.00. Девочки 10.30-11.30.-12.30 |
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | |
| <i>Легкая атлетика</i> | Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель | 4ч | 61 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. | |
| | | | 62 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. Уметь выполнять метание малого мяча на дальность. | |
| | | | 63 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | . Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. | |
| | | | 64 | Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | . Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов. | |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4ч | 65 | Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростьюё | |
| | | | 66 | Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | |
| | | | 67 | Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 Девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3 |
| | | | 68 | Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | |

| |
|--|
| |
| |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------------|--|--|
| | | Основы обучения двигательным действиям. | | |
| | | Тесты. | | |
| | | | | |

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности по предмету «Физическая культура».

| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно - методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | Д | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Тестовый контроль 5-9 классы.В.И.Лях. | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. | | |

| | | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | | |
| 1.6 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителя | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.8 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
| 2 | Демонстрационные учебные пособия | | |
| 2.1 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д | |
| 2.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 3 | Технические средства обучения | | |
| 3.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей |
| 3.2 | Компьютер | Д | Технические требования:., привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. |
| 3.3 | Стенка гимнастическая | г | |
| 3.4 | Бревно гимнастическое высокое | | |
| 3.5 | Козёл гимнастический | | |
| 3.6 | Конь гимнастический | | |

| | | | |
|------|-------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 3.7 | Перекладина гимнастическая | | |
| 3.8 | Канат для лазанья | | |
| 3.9 | Мост гимнастический подкидной | | |
| 4.0 | Скамейка гимнастическая жёсткая | | |
| 4.1 | Брусья гимнастические | | |
| 4.2 | Гантели наборные | | |
| 4.3 | Коврик гимнастический | К | |
| 4.4 | Маты гимнастические | | |
| 4.5 | Мяч малый (теннисный) | К | |
| 4.6 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 4.7 | Палка гимнастическая | К | |
| 4.8 | Обруч гимнастический. | К | |
| 4.9 | Секундомер | Д | |
| 5 | Лёгкая атлетика | | |
| 5.1 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 5.2 | Стойка для прыжков в высоту | Д | |
| 5.3 | Конусы разметочные на опор | Г | |
| 5.4 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м | Д | |
| 5.5 | Учебные гранаты 500г,700г | Г | |
| 5.6 | Беговые колодки | Д | |
| 6 | Подвижные и спортивные игры | | |
| 6.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами . | Д | |
| 6.2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |
| 6.3 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | |
| 6.4 | Жилетки игровые | Г | |
| 6.5 | Мячи волейбольные | Д | |
| 6.6 | Мячи футбольные | Г | |
| 6.7 | Номера нагрудные | Г | |
| 6.8 | Мячи набивные | Г | |
| 6.9 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |
| 7.0 | Сетка волейбольная | Г | |
| 7.1 | Столы теннисные | Г | |
| 7.2 | Ракетка теннисная | Г | |
| 7.3 | Лыжи | К | |
| 7.4 | Лыжные ботинки | К | |
| 7.5 | Лыжные палки | К | |
| 8 | Измерительные приборы | | |
| 8.1 | Весы медицинские | Д | |
| 9 | Средства первой помощи | | |
| 9.1 | Аптечка медицинская | Д | |
| 10 | Дополнительный инвентарь | | |
| 10.1 | Спортивный зал | Д | Гардероб с раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек. |
| 10.2 | Форма футбольная | Г | |

| | | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|
| 10.3 | Форма волейбольная | Г | |
| 10.4 | Форма баскетбольная | Г | |
| 10.5 | Кабинет учителя | Д | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки) |
| 10.6 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 10.7 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 10.8 | Площадка игровая волейбольная | Д | |

Примечание. Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура».

5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания курса «Физическая культура» обучающиеся по окончании 5 класса получают возможность

узнать: (знания о физической культуре)

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

научатся: (способы физкультурной деятельности)

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателях частоты сердечных сокращений;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организуемые команды и приёмы;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- слитно выполнять кувырок вперёд и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- ходить по бревну;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку.

Лёгкая атлетика.

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м ;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;
- выполнять прыжковые упражнения;
- метать малый мяч на дальность и точность;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг.

Лыжные гонки.

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в мини-футбол, мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».

В области физической культуры:

- владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); с 7-9 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 7- 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м

—**в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

—**в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

6 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания курса «Физическая культура» обучающиеся по окончании 6 класса получают возможность

узнать: (знания о физической культуре)

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

научатся: (способы физкультурной деятельности)

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателях частоты сердечных сокращений;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организуемые команды и приёмы;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- слитно выполнять кувырок вперёд и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- ходить по бревну;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку.

Лёгкая атлетика.

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м ;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;
- выполнять прыжковые упражнения;
- метать малый мяч на дальность и точность;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг.

Лыжные гонки.

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в мини-футбол, мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».

В области физической культуры:

- владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); с 7-9 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 7- 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м

—**в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

—**в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

7 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания курса «Физическая культура» обучающиеся по окончании 7 класса получают возможность

узнать: (знания о физической культуре)

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

научатся: (способы физкультурной деятельности)

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателях частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организуемые команды и приёмы;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- слитно выполнять кувырок вперёд и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- ходить по бревну;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку.

Лёгкая атлетика.

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м ;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;
- выполнять прыжковые упражнения;
- метать малый мяч на дальность и точность;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг.

Лыжные гонки.

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в мини-футбол, мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».

В области физической культуры:

• владение умениями:

—**в циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); с 7-9 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 7- 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м

—**в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на

голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

- в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания курса «Физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса получают возможность **узнать:** (Знания о физической культуре)

История физической культуры.

- олимпийские игры древности;
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- Физическая культура в современном обществе;
- организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека;
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- техническая подготовка, Техника движений и её основные показатели;
- всестороннее и гармоничное физическое развитие; адаптивная физическая культура;
- спортивная подготовка;
- здоровье и здоровый образ жизни;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- режим дня, его основное содержание и правила планирования;
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- восстановительный массаж;
- проведение банных процедур;

- профилактика травматизма, доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Научатся: (Способы двигательной (физкультурной) деятельности)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой;
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- Планирование занятий физической культурой;
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- Организация досуга средствами физической культуры;

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль;
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения;
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:(Физическое совершенствование)

Физкультурно- оздоровительная деятельность

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9- 13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов , включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность:

- должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл.), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организуемые команды и приёмы;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- слитно выполнять кувырок вперёд и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- ходить по бревну;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку.

Лёгкая атлетика.

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м ;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;
- выполнять прыжковые упражнения;
- метать малый мяч на дальность и точность;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг.

Лыжные гонки.

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в мини-футбол, мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».

В области физической культуры:

• владение умениями:

—в **циклических и ациклических локомоциях**: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9

—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—в **гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—в **единоборствах**: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

—в **спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы получают возможность достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Получат знания и научатся: (Знания о физической культуре)

История физической культуры.

- олимпийские игры древности;
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- Физическая культура в современном обществе;
- организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека;
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- техническая подготовка, Техника движений и её основные показатели;
- всестороннее и гармоничное физическое развитие; адаптивная физическая культура;
- спортивная подготовка;
- здоровье и здоровый образ жизни;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- режим дня, его основное содержание и правила планирования;
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- восстановительный массаж;
- проведение банных процедур;
- профилактика травматизма, доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Уметь: (Способы двигательной (физкультурной) деятельности)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой;
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- Планирование занятий физической культурой;
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- Организация досуга средствами физической культуры;

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль;
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения;
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:(Физическое совершенствование)

Физкультурно- оздоровительная деятельность

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

- в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9- 13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов , включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность:

- должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл.), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организуемые команды и приёмы;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- слитно выполнять кувырок вперёд и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- ходить по бревну;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку.

Лёгкая атлетика.

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м ;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;
- выполнять прыжковые упражнения;
- метать малый мяч на дальность и точность;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг.

Лыжные гонки.

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в мини-футбол, мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».

В области физической культуры:

- владение умениями:

—**в циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9

—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—**в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—**в единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

—**в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.