Копия

Оригинал подписан

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕГОТСКАЯ ШКОЛА»

*155382, Россия, Ивановская область, Пучежский район, с.Сеготь, ул. Советская,12*

*Тел., факс (49345 2-91-34. Е- mail:*n123456e@yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  На ШМО учителей-предметников  Протокол № 1  от 25августа 2020 г.  Секретарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.И. Наумова  30 августа 2020 года | **Утверждаю**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Морева  Приказ № 135 от «30» августа 2020 г.  В соответствии с решением педагогического совета Протокол № 1 от 30 августа 2020 года |

Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 класс

Дата составления программы: 2020 год

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель: Киселева Мария Сергеевна

учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
* Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2012;
* Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг**.**
* Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы –формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующихобразовательных**задач:**

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

*Целью*школьного образования по физической культуре 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 и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач:*

* в 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 приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Место предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9класс.В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 105 часов ежегодно с 5 по 6 класс и по2 часа с7 по 9 класс.

Общая характеристика предмета

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

-реализацию принципа вариативности, лежащего 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 физкультурной деятельности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и то простого к сложному;

- расширение межпредметных связей;

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

УМК:

Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред.М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 8-9 классы, под ред.В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

**-** умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

**В области эстетической культуры:**

-умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

**В области коммуникативной культуры:**

**-**умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

**В области физической культуры:**

-владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

-владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

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

**В области познавательной культуры:**

**-**понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

**-**способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

**-**способность отбирать физическое упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическая культура как область знаний  
История и современное развитие физической культуры  
*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  
Современное представление о физической культуре (основные понятия)  
Физическое развитие человека.   
*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.   
*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"*Физическая культура человека  
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой  
- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.   
*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой  
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.   
*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*Спортивно-оздоровительная деятельность <16>  
--------------------------------  
<16> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол,   
*мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.   
*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: <17> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  
--------------------------------  
<17> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль "Лыжные гонки" на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

**Разбивка по классам**

**5 класс**

**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 туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

**Способы двигательной деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельнх брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
**Базовые понятия физической культуры**. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
**Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
**Базовые понятия физической культуры**. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
**Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

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

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

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**9 класс**

**Знания о физической культуре**

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

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

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

       Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 - класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 - класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 - класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9- класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала | Дата проведения | |
| план | факт |
|  | **Лёгкая атлетика(12 часов)** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением. |  |  |
| 2 | Высокий старт. Бег 30-60м.Техника спортивной ходьбы. |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Бег 30м. на результат ( нормы ГТО) |  |  |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м. |  |  |
| 5 | Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут. |  |  |
| 7 | Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут. |  |  |
| 8 | Метание мяча на результат. Бег 1000м.. |  |  |
| 9 | Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО) |  |  |
| 11 | Техника прыжка в длину Челночный бег3 х 10 м.- бег на результат(нормы ГТО) |  |  |
| 12 | Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО) |  |  |
|  | **Спортигры (баскетбол-8 часов)** |  |  |
| 13 | Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |  |  |
| 16 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. |  |  |
| 17 | Стойки и повороты.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления движения. |  |  |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  |  |
| 20 | Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  |  |
|  | **Футбол-6 часов** |  |  |
| 21 | Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. |  |  |
| 22 | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. |  |  |
| 23 | Удары по воротам на точность. |  |  |
| 24 | Комбинация из освоенных элементов |  |  |
| 25 | Контрольный урок по футболу. |  |  |
| 26 | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. |  |  |
|  | **Баскетбол – 4 часа** |  |  |
| 27 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места |  |  |
| 28 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места |  |  |
| 29 | Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |
|  | **Спортивная гимнастика – 18 часов** |  |  |
| 31 | Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики.  Строевые упражнения. |  |  |
| 32 | Круговая тренировка |  |  |
| 33 | Кувырок вперед |  |  |
| 34 | Кувырок назад |  |  |
| 35 | Строевая подготовка. Стойка на лопатках |  |  |
| 36 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |  |
| 37 | «Мост» из положения, лежа на спине |  |  |
| 38 | Комбинация из освоенных элементов |  |  |
| 39 | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов |  |  |
| 40 | Висы |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). |  |  |
| 42 | Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО) |  |  |
| 43 | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. |  |  |
| 44 | Упражнения в равновесии.Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО) |  |  |
| 45 | Опорный прыжок.Челночный бег 3\*10 м (нормы ГТО) |  |  |
| 46 | Лазание по канату в два приёма.Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат. |  |  |
| 47 | Опорный прыжок на результат |  |  |
| 48 | Лазанье по канату в два приема на результат . Прыжки со скакалкой. |  |  |
|  | **Волейбол – 9 часов** |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов. |  |  |
| 50 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. |  |  |
| 51 | Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. |  |  |
| 52 | Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. |  |  |
| 53 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 54 | Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. |  |  |
| 55 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. |  |  |
| 56 | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. |  |  |
| 57 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.. |  |  |
|  | **Спортигры (баскетбол-5часов)** |  |  |
| 58 | Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол |  |  |
| 59 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника |  |  |
| 60 | Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча |  |  |
| 61 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты |  |  |
| 62 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка(16 часов)** |  |  |
| 63 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. |  |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. |  |  |
| 66 | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. |  |  |
| 67 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. |  |  |
| 68 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. |  |  |
| 69 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику. |  |  |
| 70 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». |  |  |
| 71 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». |  |  |
| 72 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». |  |  |
| 73 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок |  |  |
| 74 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м |  |  |
| 75 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м |  |  |
| 76 | Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. |  |  |
| 77 | Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе. |  |  |
| 78 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км |  |  |
|  | **Спортигры (волейбол-5часов)** |  |  |
| 79 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. |  |  |
| 80 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику |  |  |
| 81 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Нападающий удар – контроль на технику |  |  |
| 82 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 83 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбтол-10 часов** |  |  |
| 84 | Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груды на месте и в движении |  |  |
| 85 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. |  |  |
| 86 | Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра |  |  |
| 87 | Штрафной бросок по кольцу |  |  |
| 88 | Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику |  |  |
| 89 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол» |  |  |
| 90 | Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол»  Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат |  |  |
| 91 | Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол»  Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат |  |  |
| 92 | Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. |  |  |
| 93 | Игра «Стритбол.». Челночный бег 3х10м – контроль на результат |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (12 часов)** |  |  |
| 94 | Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка |  |  |
| 96 | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка |  |  |
| 97 | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег |  |  |
| 98 | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО) |  |  |
| 99 | Метание мяча в цель – контроль на результат**.**( нормы ГТО). Круговая тренировка |  |  |
| 100 | Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 101 | Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат( нормы ГТО) |  |  |
| 102 | Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику. |  |  |
| 103 | Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры |  |  |
| 104 | Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. ( нормы ГТО) |  |  |
| 105 | Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры( нормы ГТО) |  |  |

**6 КЛАСС**

**6г класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Содержание учебного материала** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | |
| 1 (1) | | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением. |  |  |
| 2 (2) | | Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы. |  |  |
| 3 (3) | | Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 4 (4) | | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.( нормы ГТО) |  |  |
| 5 (5) | | Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. ( нормы ГТО) |  |  |
| 6 (6) | | Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут. |  |  |
| 7 (7) | | Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут. |  |  |
| 8 (8) | | Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)Бег 1000м. |  |  |
| 9 (9) | | Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». |  |  |
| 10 (10) | | Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 11(11) | | Техника прыжка в длину. Челночный бег3 х 10 м. на результат |  |  |
| 12 (12) | | Техника прыжка в длину с места на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| **Спортигры (баскетбол - 8 часов)** | | | | |
| 13 (1) | | Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча. |  |  |
| 14 (2) | | Ведение мяча с изменением направления. |  |  |
| 15 (3) | | Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места. |  |  |
| 16 (4) | | Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. |  |  |
| 17 (5) | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |
| 18 (6) | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |
| 19 (7) | | Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок. |  |  |
| 20 (8) | | Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **Футбол-6 часов** | | | | |
| 21 (1) | | Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. |  |  |
| 22 (2) | | Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. |  |  |
| 23 (3) | | Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах. |  |  |
| 24 (4) | | Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках. |  |  |
| 25 (5) | | Контрольный урок по футболу. |  |  |
| 26 (6) | | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. |  |  |
| **Волейбол – 4 часа** | | | | |
| 27 (1) | | Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов. |  |  |
| 28 (2) | | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. **КУ-** Поднимание туловища из положения лежа за 30с. |  |  |
| 29 (3) | | Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. |  |  |
| 30 (4) | | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **Спортивная гимнастика – 18 часов** | | | | |
| 31 (1) | Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России.  Строевые упражнения. Группировка, перекаты. | |  |  |
| 32 (2) | Круговая тренировка. | |  |  |
| 33 (3) | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | |  |  |
| 34 (4) | Акробатические упражнения. Кувырок назад. | |  |  |
| 35 (5) | Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов. | |  |  |
| 36 (6) | Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | |  |  |
| 37 (7) | «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии. | |  |  |
| 38 (8) | Комбинация из освоенных элементов. | |  |  |
| 39 (9) | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов | |  |  |
| 40(10) | Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы. | |  |  |
| 41(11) | Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | |  |  |
| 41(12) | Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине( нормы ГТО) | |  |  |
| 43 (13) | Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости. | |  |  |
| 44 (14) | Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО) | |  |  |
| 45 (15) | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | |  |  |
| 46 (16) | Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат. | |  |  |
| 47 (17) | Опорный прыжок на результат. Гимнастическая полоса препятствий. | |  |  |
| 48 (18) | Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой. | |  |  |
|  | **Спортигры (волейбол - 9часов)** | |  |  |
| 49 (1) | Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
| 50 (2) | Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
| 51 (3) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
| 52 (4) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | |  |  |
| 53 (5) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | |  |  |
| 54 (6) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | |  |  |
| 55 (7) | Учебная игра. | |  |  |
| 56 (8) | Учебная игра. | |  |  |
| 57 (9) | Учебная игра. | |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (16часов)** | |  |  |
| 58 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов. | |  |  |
| 59 (2) | История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км. | |  |  |
| 60 (3) | Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой». | |  |  |
| 61(4) | Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой». | |  |  |
| 62 (5) | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. | |  |  |
| 63 (6) | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. | |  |  |
| 64 (7) | Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику. | |  |  |
| 65 (8) | Одновременный одношажный ход.  Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км. | |  |  |
| 66 (9) | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». | |  |  |
| 67 (10) | Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». | |  |  |
| 68 (11) | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок | |  |  |
| 69 (12) | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | |  |  |
| 70 (13) | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | |  |  |
| 72 (14) | Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью. | |  |  |
| 73 (15) | Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью. | |  |  |
| 74 (16) | Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью. | |  |  |
|  | **Спортивные игры (волейбол-4 часов)** | |  |  |
| 75 (1) | Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
| 76 (2) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
| 77 (3) | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
| 78 (4) | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | |  |  |
|  | **Спортивные игры (баскетбол-15 часов)** | |  |  |
| 79 (1) | Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра. | |  |  |
| 80 (2) | Бросок из-под кольца – контроль на результат. | |  |  |
| 81 (3) | Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат). | |  |  |
| 82 (4) | Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | |  |  |
| 83 (5) | Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику. | |  |  |
| 84 (6) | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра. | |  |  |
| 85 (7) | Учебная игра с заданием. | |  |  |
| 86 (8) | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием.  Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат. | |  |  |
| 87 (9) | Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3х10м – контроль на результат. | |  |  |
| 88 (10) | Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол». | |  |  |
| 89 (11) | Учебная игра по упрощенным правилам. | |  |  |
| 90 (12) | Учебная игра по упрощенным правилам. | |  |  |
| 91 (13) | Учебная игра по упрощенным правилам. | |  |  |
| 92(14) | Учебная игра по упрощенным правилам. | |  |  |
| 93(15) | Учебная игра по упрощенным правилам. | |  |  |
|  | **Легкая атлетика (12 часов)** | |  |  |
| 94 (1) | Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. | |  |  |
| 95 (2) | Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка. | |  |  |
| 96 (3) | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. | |  |  |
| 97 (4) | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. | |  |  |
| 98 (5) | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат. | |  |  |
| 99 (6) | Метание мяча в цель – контроль на результат**.**  Круговая тренировка. | |  |  |
| 100 (7) | Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. | |  |  |
| 101 (8) | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | |  |  |
| 102 (9) | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта». | |  |  |
| 103 (10) | Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта». | |  |  |
| 104 (11) | Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта». | |  |  |
| 105 (12) | Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» . | |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание учебного материала, кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м |  |  |
| 2 | Бег с ускорением 30м на результат, ( нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка. |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 60 м на результат.( нормы ГТО) Метание мяча. |  |  |
| 4 | Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 5 | Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 6 | Бег 2000м – контроль на результат. ( нормы ГТО) Спортивные игры. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину. Челночный бег3 х 10 м- на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка. |  |  |
| **Спортигры(волейбол**)-**8 часов** | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах .Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов. |  |  |
| 10 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 11 | Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. |  |  |
| 12 | Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара . Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. ( нормы ГТО) |  |  |
| 13 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара .Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 14 | Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. |  |  |
| 15 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. |  |  |
| 16 | Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. |  |  |
| **Баскетбол-6часов** | | | |
| 17 | Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| 18 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника |  |  |
| 19 | Баскетбол.Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.Варианты ловли и передачи мяча |  |  |
| 20 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты. |  |  |
| 21 | Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику. |  |  |
| 22 | Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. |  |  |
| **Спортивная гимнастика-10 часов** | | | |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. |  |  |
| 24 | Висы. Строевые упражнения. |  |  |
| 25 | Висы. Строевые упражнения.  Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). |  |  |
| 26 | Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ( нормы ГТО) |  |  |
| 27 | Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3\*10 м. ( нормы ГТО) Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 28 | Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат. |  |  |
| 29 | Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат**.** ( нормы ГТО) |  |  |
| 30 | Акробатическая комбинация – контроль на технику. |  |  |
| 31 | Акробатическая комбинация – контроль на технику. |  |  |
| 32 | Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. |  |  |
| **Волейбол-6ч** | | | |
| 33 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. |  |  |
| 34 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. |  |  |
| 35 | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику |  |  |
| 36 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Нападающий удар – контроль на технику |  |  |
| 37 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям.Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 38 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
|  | **Баскетбол-4 часа** |  |  |
| 39 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. |  |  |
| 40 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. |  |  |
| 41 | Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра. |  |  |
| 42 | Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат. |  |  |
| **Лыжная подготовка-10 часов** | | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. |  |  |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км |  |  |
| 45 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. |  |  |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов.Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. |  |  |
| 47 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику |  |  |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км. |  |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику. |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км». |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.Передвижение 2км.(нормы ГТО) |  |  |
|  | **Спортивные игры(волейбол)-4 часа** | | |
| 53 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 54 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 55 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 56 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| **Баскетбол-6часов** | | | |
| 57 | Баскетбол. Бросокс двух шагов в корзину – контроль на технику (результат). |  |  |
| 58 | Баскетбол. Учебная игра. |  |  |
| 59 | Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику. |  |  |
| 60 | Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол» |  |  |
| 61 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол»  Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат |  |  |
| 62 | Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО) |  |  |
| **Лёгкая атлетика-8 часов** | | | |
| 63 | Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3х10м – контроль на результат. Прыжок в длину |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель. |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка. |  |  |
| 66 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров. |  |  |
| 67 | Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику. |  |  |
| 68 | Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин. |  |  |
| 69 | Продолжительный бег 1000м на результат.Игра «Больше передач» |  |  |
| 70 | Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО) |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Содержание учебного материала** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м. |  |  |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег. |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО)Эстафетный бег. |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 5 | Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО) |  |  |
| 6 | Бег 2000м – контроль на результат.Метание мяча в цель. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину. Челночный бег3 х 10 м. на результат(нормы ГТО) |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО) |  |  |
| **Спортивные игры(волейбол)-8 часов** | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов. |  |  |
| 10 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча |  |  |
| 11 | Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. |  |  |
| 12 | Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО) |  |  |
| 13 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО) |  |  |
| 14 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара. |  |  |
| 15 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. |  |  |
| 16 | Закрепление нижней прямой подачи мяча(учет).  Учебная игра. Прыжки со скакалкой. |  |  |
| **Баскетбол-6 часов** | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. |  |  |
| 18 | Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя руками.Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 19 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. |  |  |
| 20 | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику |  |  |
| 21 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. |  |  |
| 22 | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики-10 часов** | | | |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |  |  |
| 24 | Висы, строевые упражнения. |  |  |
| 25 | Висы. Силовые упражнения. |  |  |
| 26 | Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из виса. (нормы ГТО) |  |  |
| 27 | Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости |  |  |
| 28 | Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости |  |  |
| 29 | Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация |  |  |
| 30 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. |  |  |
| 31 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. |  |  |
| 32 | Опорный прыжок. |  |  |
| **Волейбол-6 часов** | | | |
| 33 | Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат. |  |  |
| 34 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. |  |  |
| 35 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. |  |  |
| 36 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  |
| 37 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 38 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Спортивные игры(баскетбол)-4часа** | | | |
| 39 | Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты. |  |  |
| 40 | Вырывание, выбивание мяча. |  |  |
| 41 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 42 | Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка-10 часов** | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. |  |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 45 | Подъем наискось «полуелочкой |  |  |
| 46 | Спуск в высокой стойке. |  |  |
| 47 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 48 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 49 | Торможение «плугом». |  |  |
| 50 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 51 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 52 | Совершенствование попеременного двухшажногохода,одновременногобесшажного хода |  |  |
| **Спортивные игры(волейбол)-4 часа** | | | |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 54 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. |  |  |
| 55 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 56 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Спортивные игры(баскетбол)-6 часов** | |  | |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. |  |  |
| 58 | Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину |  |  |
| 59 | Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом |  |  |
| 60 | Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига. |  |  |
| 61 | Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат. |  |  |
| 62 | Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат |  |  |
| **Лёгкая атлетика-8 часов** | | | |
| 63 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину. |  |  |
| 64 | Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат |  |  |
| 65 | Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат. |  |  |
| 66 | Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. |  |  |
| 67 | Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин. |  |  |
| 68 | Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры. |  |  |
| 69 | Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры. |  |  |
| 70 | Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО) |  |  |

**9 КЛАСС**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темаурока** | **Дата**  **проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Спринтерский и эстафетный бег. |  |  |
| 2 | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30-60м |  |  |
| 3 | Спринтерский и эстафетный бег. Бег30мна результат(нормы ГТО) |  |  |
| 4 | Спринтерский и эстафетный бег.Бег 60 м на результат(нормы ГТО) |  |  |
| 5 | Бег на длинные дистанции до10мин. Метание мяча |  |  |
| 6 | Бег на длинные дистанции1000м. на результат. Метание мяча |  |  |
| 7 | Бег 2000м на результат. (нормы ГТО)Метание мяча с разбега. |  |  |
| 8 | Прыжки в длину. Метание мячана результат. (нормы ГТО) |  |  |
| 9 | Прыжки в длину. Челночный бег3 х 10 на результат. (нормы ГТО) |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места на результат. Прыжки через скакалку. |  |  |
|  | **Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ . Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 12 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача |  |  |
| 13 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение |  |  |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест.. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. |  |  |
| 15 | Верхняя прямая подача.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО) |  |  |
| 16 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. |  |  |
| 17 | Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра. |  |  |
| 18 | Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат |  |  |
| 19 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение |  |  |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра. |  |  |
| 22 | Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол |  |  |
| **Спортивная гимнастика** | | | |
| 23 | ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках. |  |  |
| 24 | Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках |  |  |
| 25 | Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках |  |  |
| 26 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности. |  |  |
| 27 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения |  |  |
| 28 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения |  |  |
| 29 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения |  |  |
| 30 | Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. |  |  |
| 31 | Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. |  |  |
| 32 | Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. |  |  |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ** | | | |
| 33 | Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи. |  |  |
| 34 | Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. |  |  |
| 35 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. |  |  |
| 36 | Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи. |  |  |
| 37 | Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок.Учебная игра |  |  |
| 38 | Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра |  |  |
| 39 | Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5. |  |  |
| 40 | Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении.Учебная игра |  |  |
|  | | | |
| 41 | Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения. |  |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км |  |  |
| 43 | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход |  |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 45 | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход |  |  |
| 46 | Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |  |
| 47 | Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. |  |  |
| 48 | Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук. |  |  |
| 49 | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. |  |  |
| 50 | Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |  |
| 51 | Скольжение без палок. Коньковый ход. |  |  |
| 52 | Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов |  |  |
|  | | | |
| 53 | Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи. |  |  |
| 54 | Бросок от плеча личная защита. Учебная игра |  |  |
| 55 | Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5 личная защита. |  |  |
| 56 | Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат. |  |  |
| 57 | Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 58 | Волейбол. Приём и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат. |  |  |
| 59 | Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. |  |  |
| 60 | Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. |  |  |
| 61 | Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. |  |  |
| 62 | Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. |  |  |
|  | | | |
| 63 | Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м |  |  |
| 64 | Прыжок в длину «согнув ноги».Челночный бег 3х10м на результат. |  |  |
| 65 | Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги».с 11–13 шагов разбега, метание мяча. |  |  |
| 66 | Спринтерский бег, эстафетный бег.Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега. |  |  |
| 67 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега. |  |  |
| 68 | Бег по дистанции 1000м.Метание мяча на результат. |  |  |
| 69 | Бег по дистанции 2000м.Спортигры. (нормы ГТО) |  |  |
| 70 | Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств МТО** | **Кол-во** | **Примечания** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1 | Стандарт ООО по физической культуре | Д |  |
| 1.2 | «Физическая культура 5-7 класс Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 класс учебник для общеобразовательных.учреждений  М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ.ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010г | Д |
| 1.3 | Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник.для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016г | К |  |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | **Гимнастика** | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 2.3 | Козел гимнастический | Г |  |
| 2.4 | Конь гимнастический | К |  |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 2.6 | Брусья гимнастические разновысокие | Г |  |
| 2.7 | Канат для лазанья | Г |  |
| 2.8 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 2.9 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 2.10 | Гантели наборные |  |  |
| 2.11 | Маты гимнастические |  |  |
| 2.12 | Мяч малый теннисный | Г |  |
| 2.13 | Скакалка гимнастическая | Г |  |
| 2.14 | Мяч малый мягкий | К |  |
| 2.15 | Палка гимнастическая | К |  |
| 2.16 | Обруч гимнастический | К |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 2.18 | Лента финишная | Д |  |
| 2.19 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 2.20 | Рулетка измерительная | Д |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |
| 2.24 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |  |  |
| 2.26 | Мячи баскетбольные |  |  |
| 2.27 | Стойки волейбольные универсальные |  |  |
| 2.28 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2.29 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 2.30 | Ворота для мини-футбола | Г |  |
| 2.32 | Мячи футбольные | Д |  |
| 2.33 | Номера нагрудные | Г |  |
| 2.34 | Средства доврачебной помощи |  |  |
| 2.35 | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 2.36 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 2.37 | Игровое поле для футбола | Д |  |
| 2.38 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 2.39. | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 2.40 | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |