



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА НОВОЕ ЧАПЛИНО»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МБОУ
«ООШ с. Новое Чаплино»
Протокол № 1
от « 21 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 118-ОД
От « 21 » августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
5-9 классы
Срок реализации: 5 лет

2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные основы:

ФГОС основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;

Основная образовательная программа МБОУ «Основная общеобразовательная школа села Новое Чаплино»;

Учебный план МБОУ «Основная общеобразовательная школа села Новое Чаплино»;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6-7 класс», «Физическая культура. 8-9 класс»

В программе А.П. Матвеева программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащийся научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

5 класс

Личностные результаты.

Учащийся научится:

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

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
Учащийся получит возможность научиться:
- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты.

Учащийся научится:

- владеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
Учащийся получит возможность научиться:
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

6 класс

Личностные результаты:

Учащийся научится:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
 - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
 - достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Учащийся получит возможность научиться:*
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
 - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- осознавать необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Учащийся получит возможность научиться:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Учащийся получит возможность научиться:

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

7 класс

Личностные результаты:

Учащийся научится:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Учащийся получит возможность научиться:

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- осознавать необходимость обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Учащийся получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- владеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Учащийся получит возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

8 класс

Личностные результаты.

Учащийся научится:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

Учащийся получит возможность научиться:

- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Метапредметные результаты.

Учащийся научится:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Учащийся получит возможность научиться:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Предметные результаты.

Учащийся научится:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

9 класс

Личностные результаты.

Учащийся научится:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Учащийся получит возможность научиться:

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

Учащийся научится:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

Учащийся получит возможность научиться:

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

Предметные результаты.

Учащийся научится:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Учащийся получит возможность научиться:

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание учебного предмета

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

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

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

5 класс

Знания о физической культуре.

Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни. История физической культуры. Правила личной гигиены.

Легкая атлетика

Инструктаж по Т.Б и охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель. Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Сдача зачёта: Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега.

Гимнастика

Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. Развитие гибкости, координационных способностей. Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Упражнения на бревне. Опорный прыжок.

Баскетбол

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры.

Волейбол

Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Основные приемы игры. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Приём и передача мяча. Тактика игры.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах. Виды ходов. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Тестовый контроль

6 класс

Знания о физической культуре.

Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни. История физической культуры. Личная гигиена.

Легкая атлетика

Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м. Тестирование бега на 60 м. Техника метания мяча на дальность. Тестирование метания мяча на дальность. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 1000 м. Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом “перешагивание”». Тестирование прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10м. Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания мяча на дальность. Эстафетный бег. Тестирование бега на 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача зачётов по физической подготовке.

Гимнастика

Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и акробатические комбинации. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Кувырок вперед. Кувырок назад. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Опорный прыжок. Контрольный урок по теме «Опорный прыжок». Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)

Баскетбол

Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в корзину. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Тактика свободного нападения. Игровые задания.

Волейбол

Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу, нижняя пряма и боковая подачи. Волейбол прием мяча снизу, нижние подачи. Передачи и приемы мяча после передвижения. Верхняя прямая подача. Тактические действия. Игра по правилам. Контрольный урок по теме «Волейбол».

Лыжная подготовка.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим. Виды различных лыжных ходов. Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Контрольный урок по лыжной подготовке.

7 класс

Знания о физической культуре.

Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Легкая атлетика

Т.Б на уроках л/а. Техника низкого старта. Бег на развитие выносливости до 2 мин. Совершенствование техники низкого старта. Бег на развитие выносливости до 3 мин с двумя ускорениями по 40-50 м. Совершенствование техники низкого старта (старт с преследованием). Обучение разбегу в прыжках в длину с 7 – 9 шагов.

Учёт освоения техники низкого старта/ Обучение метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на развитие выносливости до 6 мин с двумя ускорениями по 40-50 м. Совершенствование техники метания с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1500 м юн, 1000 м дев. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Финиширование. Челночный бег (3 x 10). Бег на результат (60 м). Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.

Гимнастика

Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. Упражнения в равновесии на бревне (пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече). Строевые упражнения. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Акробатические соединения. Опорный прыжок способом «ноги врозь». Опорный прыжок способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей

Баскетбол

Т.Б на уроках баскетбола. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания. Учебная игра. Передвижения игрока. Повороты на месте (вперёд и назад) с мячом. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Передача одной от плеча на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Передвижение и остановка игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Волейбол

Т.б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Закрепить технику передачи мяча сверху. Приём мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи. Обучение передачи мяча снизу в парах и тройках. Игра по упрощённым правилам. Комбинации из освоенных элементов. Закрепление техники передачи мяча сверху через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций

8 класс

Знания о физической культуре.

Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон. Низкий старт (30-40 м). Эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега Бег (1500 м- дев. 2000 м.-юн.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег (2км). Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат (60 м). Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по метанию. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.

Гимнастика

Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках. Длинный кувырок вперед с места (м); кувырок назад в полушпагат (д); Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев (д). Акробатические соединения из ранее изученных элементов. Акробатические элементы и соединения. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д).

Баскетбол

Т.Б на уроках баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.

Волейбол

ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой в движении. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нападающий удар после передачи. Передача мяча сверху, снизу в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой сверху и снизу. Нижняя прямая подача, приём подачи. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных перемещений.

Лыжная подготовка

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.
Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.

9 класс

Знания о физической культуре.

Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни.
История древних и современных Олимпийских игр.

Легкая атлетика.

ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху». Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах. Учет: бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору. Учёт: техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.) Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин. Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин. Развитие выносливости: полоса препятствий, игра в футбол по упрощённым правилам. Учетный бег 1500м (д), 2000м (м). Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин. Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут. Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками. Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега. Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60м. Метание 150г мяча.

Гимнастика

ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м). Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку. Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м). Учет: равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м). Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д). Учет: техника выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м). Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель». Учёт: техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель». Лазание по гимнастической стенке. Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д). Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий (2-3 раза). Совершенствование техники опорных прыжков. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Совершенствование техники опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.

Баскетбол

ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов, передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке Штрафной бросок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы в прыжке.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.

Волейбол

ТБ на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча «сверху», прием мяча «снизу», нижняя прямая передача. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача. Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. Прием мяча «снизу» после подачи. Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Прием мяча после подачи. Нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием. Тактика защиты. Тактика нападения. Учебная игра.

Лыжная подготовка.

Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций в условиях, приближенных к соревнованиям.

IV. Система оценивания.

1. Метод оценивания по пятибалльной шкале.

2. Рейтинговая система оценивания - индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого ученика. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности учителя, то есть отметка более объективна. В основе системы лежит получение баллов за правильное выполнение двигательных действий и тестовых заданий во время зачета (исходя из 5 баллов). Рейтинговая технология: соответствующим числом баллов методически точно оценивается каждое упражнение и устанавливается рейтинг, соответствующий тому или иному уровню выполнения упражнения. Эти баллы рейтинга переводятся в привычные оценки «5», «4», «3», «2», «1». При подведении итогов учитывается сумма всех баллов. Эта процедура позволяет отойти от использования субъективно – экспертного оценивания знаний, умений, навыков учащихся. Важным моментом рейтинговой системы является то, что дифференцированно оценивая ту или иную сторону деятельности учащегося определенным числом баллов, учитель мотивирует его на совершенствование этой деятельности.

3. Мониторинг физической подготовленности и физического развития для оценивания учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.

4. Контрольно-оценочная система по физической культуре, основанная на накопительном принципе. Новизна заключается в следующем:

- во-первых, основные оценочные действия и ответственность за формирование оценки переносится на обучающихся, тем самым обеспечивается их оценочную самостоятельность, развиваются рефлексивные умения и навыки. Обучающийся самостоятельно «строит» (проектирует) свою оценку, что способствует развитию его проектных умений;

- во-вторых, в суммарной оценке по физической культуре учитываются результаты внеурочной физкультурой деятельности и иные объекты, ранее не учитывавшиеся в процессе оценивания.

5. Методы оценки техники владения двигательными действиями:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод, когда учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

V. Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------------------------------------|---|--------------|-----------------|
| <i>Легкая атлетика (11 ч.)</i> | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б и охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения | 1 | |
| 2 | Эстафетный бег. Старты из различных положений. Здоровый образ жизни. | 1 | |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м | 1 | |
| 5 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | 1 | |
| 6 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча | 1 | |
| 7 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с места | 1 | |
| 9 | Метание малого мяча в вертикальную цель. История физической культуры. | 1 | |
| 10 | Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике | 1 | |
| 11 | Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике. Личная гигиена. | 1 | |
| <i>Баскетбол (7 ч.)</i> | | | |
| 12 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока | 1 | |
| 13 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | 1 | |
| 14 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. | 1 | |
| 15 | Ловля и передача мяча. | 1 | |
| 16 | Ловля и передача мяча. | 1 | |
| 17 | Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. | 1 | |
| 18 | Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. | 1 | |
| <i>Гимнастика (12 ч.)</i> | | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 20 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед | 1 | |
| 21 | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей | 1 | |
| 22 | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей | 1 | |
| 23 | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. | 1 | |
| 24 | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | Гимнастическая полоса препятствий. Висы | | |
| 25 | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы | 1 | |
| 26 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 | |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 | |
| 28 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 | |
| 29 | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок | 1 | |
| 30 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 | |
| | Лыжная подготовка (4 ч.) | | |
| 31 | Техника безопасности по лыжной подготовке. | 1 | |
| 32 | Передвижения на лыжах. Виды ходов | 1 | |
| 33 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения | 1 | |
| 34 | Тестовый контроль | 1 | |
| | Волейбол (12 ч.) | | |
| 35 | Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Основные приемы игры. Стойки и перемещения игрока. | 1 | |
| 36 | Стойки и перемещения игрока. | 1 | |
| 37 | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. | 1 | |
| 38 | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. | 1 | |
| 39 | Приём и передача мяча. | 1 | |
| 40 | Прием и передача мяча. | 1 | |
| 41 | Прием и передача мяча. | 1 | |
| 42 | Развитие координационных способностей | | |
| 43 | Тактика игры. | | |
| 44 | Тактика игры. | | |
| 45 | Тактика игры. | | |
| 46 | Тактика игры. | | |
| | Баскетбол (7 ч.) | | |
| 47 | Ведение мяча. Основные приёмы игры. | 1 | |
| 48 | Ведение мяча. Основные приемы игры. | 1 | |
| 49 | Бросок мяча. | 1 | |
| 50 | Бросок мяча. | 1 | |
| 51 | Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 52 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 53 | Баскетбол. Игровые задания. | 1 | |
| | Легкая атлетика (15 ч.) | | |
| 54 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | |
| 55 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега | 1 | |
| 56 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега | 1 | |
| 57 | Сдача зачёта: Прыжок в высоту с разбега | 1 | |
| 58 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 | |
| 59 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | 1 | |
| 60 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | силовой выносливости | | |
| 61 | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | 1 | |
| 62 | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча | 1 | |
| 63 | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. | 1 | |
| 64 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча | 1 | |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | 1 | |
| 66 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | |
| 67 | Сдача зачётов по физической подготовке | 1 | |
| 68 | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | 1 | |

6

класс.

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| | <i>Легкая атлетика (11 ч.)</i> | | |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м | 1 | |
| 3 | Тестирование бега на 60 м. Здоровый образ жизни. | 1 | |
| 4 | Техника метания мяча на дальность. История физической культуры. | 1 | |
| 5 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | |
| 6 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега. Правила личной гигиены. | 1 | |
| 8 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | |
| 9 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | |
| 11 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | |
| | <i>Баскетбол (7 ч.)</i> | | |
| 12 | Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в корзину | 1 | |
| 13 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | |
| 14 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | |
| 15 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | |
| 16 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | |
| 17 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | |
| 18 | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | |
| | <i>Гимнастика (12 ч.)</i> | | |
| 19 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | |
| 20 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | 1 | |
| 21 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | |
| 22 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 23 | Кувырок вперед | 1 | |
| 24 | Кувырок вперед | 1 | |
| 25 | Кувырок назад | 1 | |
| 26 | Кувырок назад | 1 | |
| 27 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 | |
| 28 | Опорный прыжок | 1 | |
| 29 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 | |
| 30 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) | 1 | |
| | Лыжная подготовка (4 ч.) | | |
| 31 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим. | 1 | |
| 32 | Виды различных лыжных ходов | 1 | |
| 33 | Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором» | 1 | |
| 34 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | |
| | Волейбол (12 ч.) | | |
| 35 | Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | |
| 37 | Прием мяча снизу, нижняя пряма и боковая подачи | 1 | |
| 38 | Волейбол прием мяча снизу, нижние подачи | 1 | |
| 39 | Передачи и приемы мяча после передвижения | 1 | |
| 40 | Верхняя прямая подача | 1 | |
| 41 | Верхняя прямая подача | 1 | |
| 42 | Тактические действия | 1 | |
| 43 | Тактические действия | 1 | |
| 44 | Игра по правилам | 1 | |
| 45 | Игра по правилам | 1 | |
| 46 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 | |
| | Баскетбол (7 ч.) | | |
| 47 | Броски мяча в корзину | 1 | |
| 48 | Броски мяча в корзину | 1 | |
| 49 | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | |
| 50 | Броски мяча в корзину | 1 | |
| 51 | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | |
| 52 | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | 1 | |
| 53 | Игровые задания. Развитие физических качеств | 1 | |
| | Легкая атлетика (15 ч.) | | |
| 54 | Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | |
| 55 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | |
| 56 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | |
| 57 | Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом “перешагивание”» | 1 | |
| 58 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | |
| 59 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 60 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10м | 1 | |
| 61 | Тестирование бега на 60 м | 1 | |
| 62 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | |
| 63 | Эстафетный бег | 1 | |
| 64 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | |
| 66 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | |
| 67 | Сдача зачётов по физической подготовке | 1 | |
| 68 | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | 1 | |

7

класс.

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------------------------------|---|--------------|-----------------|
| <i>Легкая атлетика (8 ч.)</i> | | | |
| 1 | Т.Б на уроках л/а. Техника низкого старта. Бег на развитие выносливости до 2 мин. | 1 | |
| 2 | Совершенствование техники низкого старта. Бег на развитие выносливости до 3 мин с двумя ускорениями по 40-50 м. | 1 | |
| 3 | Совершенствование техники низкого старта (старт с преследованием). Обучение разбегу в прыжках в длину с 7 – 9 шагов. Здоровый образ жизни | 1 | |
| 4 | Учёт освоения техники низкого старта/ Обучение метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. | 1 | |
| 5 | Бег на развитие выносливости до 6 мин с двумя ускорениями по 40-50 м. | 1 | |
| 6 | Совершенствование техники метания с разбега. | 1 | |
| 7 | Метание мяча на дальность. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. | 1 | |
| 8 | Бег 1500 м юн, 1000 м дев. | 1 | |
| <i>Баскетбол (8 ч.)</i> | | | |
| 9 | Т.Б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты на месте (вперёд и назад) с мячом. | 1 | |
| 10 | Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Остановка прыжком. | 1 | |
| 11 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты на месте. | 1 | |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления. Передача одной от плеча на месте. | 1 | |
| 13 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. | 1 | |
| 14 | Передвижение и остановка игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 | |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 | |
| 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 | |

| Волейбол (8 ч.) | | |
|---------------------------------|--|---|
| 17 | Т.Б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 19 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 20 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 21 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 22 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 23 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |
| Гимнастика (10ч.) | | |
| 25 | Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. | 1 |
| 26 | Упражнения в равновесии на бревне (пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече) | 1 |
| 27 | Упражнения в равновесии на бревне (пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече) | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 29 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| 30 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. «Мост» из положения стоя без помощи | 1 |
| 31 | «Мост» из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей | 1 |
| 32 | Акробатические соединения. Развитие силовых способностей | 1 |
| 33 | Акробатические соединения. Развитие силовых способностей | 1 |
| 34 | Развитие силовых способностей. | 1 |
| Лыжная подготовка (4 ч.) | | |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». | 1 |
| 36 | Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 |
| 37 | Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». | 1 |
| 38 | Прохождение учебных дистанций | 1 |
| Волейбол (8 ч.) | | |
| 39 | Т.б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Закрепить технику передачи мяча сверху. | 1 |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 42 | Стойки и передвижения игрока. Совершенствовать приём и передачу мяча снизу. | 1 |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Совершенствовать приём мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 44 | Обучение передачи мяча снизу в парах и тройках. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам. | 1 |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 46 | Закрепление техники передачи мяча сверху через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| | Баскетбол (8 ч.) | | |
| 47 | Т.Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. | 1 | |
| 48 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | |
| 49 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | |
| 50 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 51 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 52 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | |
| 53 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | |
| 54 | Игровые задания. Учебная игра. | 1 | |
| | Легкая атлетика (14 ч.) | | |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | |
| 56 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | |
| 57 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | |
| 58 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | |
| 59 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. | 1 | |
| 60 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. | 1 | |
| 61 | Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 1 | |
| 62 | Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). | 1 | |
| 63 | Бег на результат (60 м). Эстафеты. | 1 | |
| 64 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. | 1 | |
| 65 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. | 1 | |
| 66 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. | 1 | |
| 67 | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. | 1 | |
| 68 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | |

8

класс.

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|---|--------------|-----------------|
| | Легкая атлетика (11 ч.) | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | |
| 2 | Низкий старт (30-40 м). Эстафетный бег. Здоровый образ жизни. | 1 | |
| 3 | Низкий старт (30-40 м). Эстафетный бег. | 1 | |
| 4 | Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 5 | Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 6 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | |
| 9 | Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | 1 | |
| 10 | Бег (1500 м- дев. 2000 м.-юн.). Развитие выносливости | 1 | |
| 11 | Бег (1500 м- д., 2000 м-м.). Развитие выносливости | 1 | |
| | Волейбол (5 ч.) | | |
| 12 | ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | |
| 13 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | |
| 14 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | |
| 15 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 | |
| 16 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | |
| | Баскетбол (5 ч.) | | |
| 17 | Т.Б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. | 1 | |
| 18 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок | 1 | |
| 19 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 1 | |
| 20 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок | 1 | |
| 21 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | |
| | Гимнастика (7 ч.) | | |
| 22 | Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках | 1 | |
| 23 | Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); длинный кувырок вперед с места (м); кувырок назад в полушпагат (д); | 1 | |
| 24 | Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев (д). Акробатические соединения из ранее изученных элементов. | 1 | |
| 25 | Акробатические элементы и соединения. Упражнения на гибкость. | 1 | |
| 26 | Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°(д). | 1 | |
| 27 | Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). | 1 | |
| 28 | Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). | 1 | |
| | Баскетбол (4 ч.) | | |
| 29 | Т.Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | | |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | 1 | |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | |
| 32 | Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 | |
| | Лыжная подготовка (4 ч.) | | |
| 33 | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. | 1 | |
| 34 | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. | 1 | |
| 35 | Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. | 1 | |
| 36 | Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. | 1 | |
| | Волейбол (14 ч.) | | |
| 37 | Т.б. На уроках волейбола. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | |
| 38 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой. | 1 | |
| 39 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 40 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 41 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой в движении. | 1 | |
| 42 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. | 1 | |
| 43 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 44 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 45 | Передача мяча сверху, снизу в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 46 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой сверху и снизу. | 1 | |
| 47 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 | |
| 48 | Тактика свободного нападения | 1 | |
| 49 | Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1 | |
| 50 | Комбинации из разученных перемещений. | 1 | |
| | Легкая атлетика (18 ч.) | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | |
| 52 | Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | 1 | |
| 53 | Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | |
| 54 | Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. | 1 | |
| 55 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 | |
| 56 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 57 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | |
| 58 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | |
| 59 | Бег (2км). Развитие выносливости. | 1 | |
| 60 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). | 1 | |
| 61 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). | 1 | |
| 62 | Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | |
| 63 | Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | |
| 64 | Бег на результат (60 м). | 1 | |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | 1 | |
| 66 | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. | 1 | |
| 67 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 | |
| 68 | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. | 1 | |

9

класс.

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|--------------------------------|---|--------------|-----------------|
| Легкая атлетика (11 ч.) | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 1 | |
| 2 | Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху». | 1 | |
| 3 | Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах. | 1 | |
| 4 | Учет: бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки. | 1 | |
| 5 | Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору. | 1 | |
| 6 | Учёт: техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.) | 1 | |
| 7 | Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. | 1 | |
| 8 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин. | 1 | |
| 9 | Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин. | 1 | |
| 10 | Развитие выносливости: полоса препятствий, игра в футбол по упрощённым правилам. | 1 | |
| 11 | Учетный бег 1500м (д), 2000м (м). | 1 | |
| Волейбол (6 ч.) | | | |
| 12 | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча «сверху», прием мяча «снизу», нижняя прямая передача. | 1 | |
| 13 | Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. | 1 | |
| 14 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача. | 1 | |
| 15 | Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. | 1 | |
| 16 | Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра. | 1 | |
| 17 | Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра. | 1 | |

| Баскетбол (6 ч.) | | |
|---------------------------------|--|---|
| 18 | Т.Б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. | |
| 19 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок | |
| 20 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | |
| 21 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок | |
| 22 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | |
| Гимнастика (12ч.) | | |
| 24 | ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м). | 1 |
| 25 | Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку. | 1 |
| 26 | Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м). | 1 |
| 27 | Учет: равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м). | 1 |
| 28 | Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д). | 1 |
| 29 | Учет: техника выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м). | 1 |
| 30 | Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель». | 1 |
| 31 | Учет: техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель». | 1 |
| 32 | Эстафеты на развитие физических качеств: силы, гибкости. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 33 | Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д). | 1 |
| 34 | Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь. | 1 |
| 35 | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. | 1 |
| Лыжная подготовка (4 ч.) | | |
| 36 | Преодоление подъемов бегом на лыжах. | 1 |
| 37 | Преодоление спусков в низкой стойке. | 1 |
| 38 | Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши. | 1 |
| 39 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях, приближенных к соревнованиям. | 1 |
| Баскетбол (10 ч.) | | |
| 40 | ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. | 1 |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | 1 | |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | |
| 44 | Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 | |
| 45 | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | |
| 46 | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | |
| | Волейбол (10 ч.) | 1 | |
| 47 | Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку. | 1 | |
| 48 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. | 1 | |
| 49 | Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку. | 1 | |
| 50 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём мяча после подачи. | 1 | |
| 51 | Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием. | 1 | |
| 52 | Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием. | 1 | |
| 53 | Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием. | 1 | |
| 54 | Тактика защиты | 1 | |
| 55 | Тактика нападения | 1 | |
| 56 | Учебная игра | 1 | |
| | Легкая атлетика (10 ч.) | 1 | |
| 57 | Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин. | 1 | |
| 58 | Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут. | 1 | |
| 59 | Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками. | | |
| 60 | Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега. | 1 | |
| 61 | Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега. | 1 | |
| 62 | Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин. | 1 | |
| 63 | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут. | 1 | |
| 64 | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут. | 1 | |
| 65 | Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | |
| 66 | Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | |
| 67 | Бег 60м. Метание 150г мяча. | 1 | |
| 68 | Бег 60м. Метание 150г мяча. | 1 | |

