

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морозовская школа»**

Принято решением
Педагогическим
советом
Протокол №1 от
31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

И.О. Директора



Герасимовская Н.В.

Приказ № 66 от 31.08.2023

**Рабочая программа курса
«Физическая культура»
5-9 класс (для 9 класса)**

Учитель: Зобнин Александр Николаевич,
высшая кв. категория,

Морозово 2023г.

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) разработана в соответствии с нормативными актами:

- с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом ООО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, ООО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897), (Редакция от 31.12.2015);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Редакция от 05.07.2017);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Редакция от 03.08.2018);
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Морозовская школа»
- Учебным планом МБОУ «Морозовская школа»

Учебно-методический комплекс

Учебники: Физическая культура: 5 – 7 классы под ред. М.Я.Виленского М.: Просвещение, 2014;

8-9 классы Физическая культура Лях В.И., Зданевич А.А.. М.: Просвещение, 2014.

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, 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 и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- **Выпускник 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.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов				
			Класс				
			5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	<p>- приобщать подростков к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культуры и спортом;</p> <p>- воспитание через игры чувство ответственности перед командой ,коллективизма , взаимовыручки. Взаимодействия со сверстниками во время игры.</p> <p>воспитывать культуру игрового мышления; Соревнования , эстафеты.История возникновения игр.Индивидуальная , парная и групповая работа.</p>	20	20	20	20	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Беседы о соблюдении режима дня, гигиены и правильного питания Виды спортивной и художественной гимнастики Формирование правильной осанки ,внимание,ловкость,сообразительность,инициативу,быстроту реакции.</p>	14	14	14	14	14
1.3	Легкая атлетика	приобщать подростков к здоровому образу жизни и	14	14	14	14	14

		систематическим занятиям физической культуры и спортом; Преодолевать чувство усталости . Виды легкой атлетики (беседа). Индивидуальная , парная и групповая работа.					
1.4	Лыжная подготовка	- формировать морально-волевые качества обучающихся; - воспитывать черты спортивного характера Спортивные соревнования .История возникновения лыжного спорта(беседа) ,Олимпийские чемпионы (викторина) Овладение навыками подбора лыж и установки креплений , умение пользоваться лыжной смазкой .	20	20	20	20	20
2	Итого		68	68	68	68	68

2) Содержание учебного предмета (340 часов)

Содержание структурировать по разделам с указанием количества часов на их изучение.

5 класс (68 часа)

Наименование раздела

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на

месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с

различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»; Спуски основной стойке по прямой и наискось. Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс (68 часа)

Наименование раздела

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс (68 часа)

Наименование раздела

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

8 класс (68 часа)

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс (68 часа)

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Контроль уровня достижения планируемых результатов

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2

Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Пояснительная записка.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	Нет

2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	Нет
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.9	Канат для лазания	Д	
4.10	Обручи гимнастические	Г	
4.11	Комплект матов гимнастических	Г	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, и др.)	Г	
4.14	Мячи футбольные	Г	
4.15	Мячи баскетбольные	Г	
4.16	Мячи волейбольные	Г	
4.17	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Спортивная площадка		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по

физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в

широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преимущество на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (18 уроков)		
1	Старт с опорой на одну руку. ТБ по легкой атлетике Бег 30 м	1
2	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища 30 сек	1
3	Метание мяча с 2-3 шагов разбега	1
4	Метание мяча. Подтягивание на перекладине	1
5	Бег 1000м	1
6	Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе	1
7	Бег 1500 м	1
8	ТБ по спортивным играм. Ведение мяча на месте и шагом	1
9	Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в четверках	1
10	Передача мяча в тройках со сменой мест	1
11	Ведение мяча с изменением направления	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
13	Учебная игра в баскетбол	1
14	Верхняя и нижняя передача мяча	1
15	Нижняя прямая подача	1
16	Сочетание приемов мяча снизу и сверху	1
17	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
18	Игра «Мяч капитану» Эстафета с мячами	1
2 четверть (14 уроков)		
19	Развитие гибкости Повтор акробатических элементов	1
20	Висы. Строевые упражнения	1
21	Висы. Строевые упражнения .Лазание по канату в два приема	1
22-23	Лазание по канату в два приема	1
24	Развитие координационных способностей	1
25-26	Акробатика	1

27	Опорный прыжок ноги врозь	1
28-29	Опорный прыжок	1
30	Развитие гибкости	1
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
3 четверть (20 уроков)		
33	Освоение техники лыжных ходов : скользящий шаг	1
34	Освоение техники лыжных ходов : попеременный двушажный ход	1
35	Освоение техники лыжных ходов : спуск в высокой стойке	1
36	Эстафеты на лыжах	1
37	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход.	1
38	Освоение техники лыжных ходов.: подъем «елочкой».	1
39	Освоение техники подъемов и спусков	1
40	Подвижные игры на лыжах	1
41	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход.	1
42	Контрольный забег – 1 км	1
43	Освоение техники торможения плугом	1
44	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием в движении	1
45	Подвижные игры на лыжах	1
46	Техника поворотов «плугом» вправо и влево	1
47	Повторный бег: 4х200 м	1
48	Отработка подъемов «елочкой» на скорость	1
49	Поворот «плугом» во время скоростного спуска	1
50	Повторный бег: 3х300 м	1
51	Контрольный забег – 1 км	1
52	Равномерное прохождение дистанции 3 км	1
4 четверть (16 урока)		
53	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»	1
54	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой	1
55	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча	1

56	Баскетбол Передача мяча в парах	1
57	Игра «Стритбол.»	1
58	Баскетбол Сочетание ведения и передачи мяча	1
59	Баскетбол Сочетание ведения и передачи мяча	1
60	Баскетбол Игра по упрощённым правилам	1
61	Игра «Стритбол.»	1
62	Спринтерский бег	1
63	Челночный бег	1
64	Метание	1
65	Метание мяча на дальность	1
66	Кросс 1500 м	1
67	Прыжки в длину с разбега	1
68	Бег по пересеченной местности	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (18 уроков)		
1	Высокий старт. Прыжок в длину с места. ТБ по легкой атлетике	1
2	Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание туловища за 30 с.	1
3	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки).	1
4	Прыжок в длину с разбега. Бег 30 м на результат.	1
5	Бег 1000 м	1
6	Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега	1
7	Бег 1500 м	1
8	ТБ по спортивным играм. Ведение мяча на месте и шагом	1
9	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1
10	Ведение мяча с изменением направления	1
11	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением	1
13	Учебная игра в баскетбол	1
14	Верхняя и нижняя передача мяча	1
15	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1
16	Сочетание приемов мяча снизу и сверху	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону	1
18	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
2 четверть (14 уроков)		
19	Развитие гибкости Повтор акробатических элементов	1
20	Висы. Строевые упражнения	1
21	Подъем переворотом в упор. Строевые упражнения Лазание по канату в два приема	1
22	Подъем переворотом Лазание по канату в три приема	1
23	Лазание по канату в три приема Развитие координационных способностей	1

24	Акробатика Два кувырка вперед слитно	1
25	Акробатика Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Выполнение комбинаций	1
26	Акробатика Мост из положения стоя	1
27	Опорный прыжок ноги врозь. «Козел» в ширину	1
28	Опорный прыжок	1
29	Развитие силовых способностей	1
30	Подъем переворотом в упор	1
31	Развитие гибкости. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
3 четверть (20 уроков)		
33	Освоение техники лыжных ходов : скользящий шаг	1
34	Освоение техники лыжных ходов : попеременный двухшажный ход	1
35	Освоение техники лыжных ходов : спуск в основной стойке	1
36	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход.	1
37	Одновременный двухшажный ход Повторный бег 4х 200 м	1
38	Освоение техники подъемов и спусков	1
39	Одновременный одношажный ход Бег в подъем 3х60 м	1
40	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
41	Контрольный забег – 1 км	1
42	Освоение техники торможения плугом	1
43	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием в движении Подъем гору скользящим шагом	1
44	Отработка подъемов и спусков	1

45	Подвижные игры на лыжах Повторный бег 2x500 м	1
46	Техника поворотов «плугом» вправо и влево	1
47	Эстафета по кругу с этапом до 200 м	1
48	Отработка подъемов «елочкой» на скорость	1
49	Поворот «плугом» во время скоростного спуска	1
50	Повторный бег: 3x200 м2 x 300 м	1
51	Контрольный забег –2 км	1
52	Равномерное прохождение дистанции 4км	1
4 четверть (16 урока)		
53	Прыжки в высоту способом «перешагиванием» Измерение гибкости	1
54	Прыжки в высоту способом «перешагиванием» Подтягивание на перекладине	1
55	Баскетбол. Ведение мяча «змейко» правой и левой рукой Бег 30 м	1
56	Баскетбол Ловля и передача мяча со сменой мест	1
57	Баскетбол Бросок мяча в кольцо после ведения	1
58	Баскетбол Передача мяча в движении парами	1
59	Баскетбол Подвижная игра _	1
60	Баскетбол Учебная игра	1
61	Баскетбол. Передача мяча в тройках	
62	Эстафета с элементами баскетбола»	1
63	Спринтерский бег 4 x 60 м	1
64	Кросс 1500 м	1
65	Метание Мяча цель 1x1 с 6 м	1
66	Метание мяча с 3-5 шагов разбега	1
67	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1
68	Бег по пересеченной местности	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (18 уроков)		
1	Высокий старт. Прыжок в длину с места. ТБ по легкой атлетике	1
2	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки). бег 60 м	1
3	Прыжок в длину с разбега. Бег 30 м на результат.	1
4	Бег 1000 м	1
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1
6	Бег 1500 м	1
7	ТБ по спортивным играм. Ведение мяча на месте и шагом	1
8	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
9	Ведение мяча с изменением направления со средним и высоким отскоком.	1
10	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча штрафной бросок.	1
11	Сочетание приемов ведения передачи броска мяча	1
12	Учебная игра в баскетбол	1
13	Стойки и передвижения игрока. передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
14	Нижняя прямая подача	1
15	Сочетание приемов мяча снизу и сверху	1
16	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1
17	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
18	Игра в волейбол	1
2 четверть (1 4урок)		
19	Развитие гибкости Повтор акробатических элементов	1
20	Висы. Строевые упражнения Подъем переворотом в упор	1
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1

22	Кувырок назад в полушпагат Лазание по канату в два приема	1
23	Мост из положения стоя лазание по канату	1
24	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
25	Акробатика Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Выполнение комбинаций	1
26	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема	1
27	Опорный прыжок способом согнув ноги	1
28	Опорный прыжок способом ноги в розь д.	1
29	Подъем переворотом в упор	1
30	Лазание по канату в два приема	1
31	Развитие гибкости. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
3 четверть (20 уроков)		1
33	Освоение техники лыжных ходов : попеременный двушажный ход	1
34	Освоение техники лыжных ходов : спуск в стойке отдыха	1
35	Эстафеты на лыжах с палками и без полок	1
36	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход.	1
37	Одновременный двушажный ход Повторный бег 4х 200 м	1
38	Освоение техники подъемов и спусков	1
39	Одновременный одношажный ход Бег в подъем 4х60 м	1
40	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
41	Контрольный забег 2 км	
42	Повторный бег 4х200 м	1
43	Освоение техники торможения плугом поворота плугом	1

44	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием в движении Подъем гору скользящим шагом	1
45	Отработка подъемов и спусков Повторный бег 2x500 м	1
46	Техника поворотов «плугом» вправо и влево	1
47	Эстафета по кругу с этапом до 300 м	1
48	Отработка подъемов «елочкой» на скорость	1
49	Поворот «плугом» во время скоростного спуска	
50	Повторный бег: 3x200 м2 x 300 м	
51	Контрольный забег –3 км	1
52	Равномерное прохождение дистанции 4км	1
4 четверть (16 урока)		
53	Прыжки в высоту способом «перешагиванием» Подтягивание на перекладине	1
54	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой Бег 30 м	1
55	Баскетбол Ловля и передача мяча со сменой мест в тройках	1
56	Баскетбол Бросок мяча в кольцо после ведения двумя руками от головы.	1
57	Баскетбол Позиционное нападение	1
58	Баскетбол Передачи мяча с пассивным сопротивлением.	1
59	Эстафета с элементами баскетбола»	1
60	Спринтерский бег4 x 60 м Высокий старт.	
61	Челночный бег 4x9м Эстафеты.	1
62	Метание Мяча цель 1x1 с 8 м	1
63	Кросс 1500 м	
64	Метание мяча с3-5 шагов разбега	1
65	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1
66	Прыжки в длину оценка усвоения	1

67	Бег по пересеченной местности	1
68	Равномерный бег.	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (18 уроков)		
1	Низкий старт Прыжок в длину с места. ТБ по легкой атлетике	1
2	Стартовый разгон. Бег 30 м. Поднимание туловища за 30 с.	1
3	Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки).бег 60 м	1
4	Прыжок в длину с разбега. Бег 30 м на результат.	1
5	Челночный бег. Бег в медленном темпе до 15 мин.	1
6	Бег 2000 м	1
7	ТБ по спортивным играм. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
9	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в движении .	1
11	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
13	Стойки и передвижения игрока. передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
14	Нижняя прямая подача,прием подачи	1
15	Передача мяча во встречных колоннах через сетку	1
16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
17	Нападающий удар после передачи	1
18	Игра в волейбол.	1
2 четверть (14 уроков)		
19	Развитие гибкости Повтор акробатических элементов. Строевая подготовка.	1
20	Висы.	1

	Строевые упражнения Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом.	
21	Кувырок назад в стойку ноги врозь.	1
22	Длинный кувырок Лазание по канату в два приема	1
23	Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату.	1
24	Акробатика Кувырок вперед, назад длинный кувырок Выполнение комбинаций	1
25	Акробатика комбинация Мост и поворот в упор на одном колене.	1
26	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема	1
27	Опорный прыжок способом согнув ноги	1
28	Опорный прыжок боком с поворотом на 90 д.	1
29	Развитие силовых-силовых способностей	1
30	Подъем переворотом в упор. Лазание по канату в два приема	1
31	Развитие гибкости. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
3 четверть (20 уроков)		
33	Освоение техники лыжных ходов : попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
34	Освоение техники лыжных ходов : спуск в низкой стойке.	1
35	Одновременный двухшажный ход Повторный бег 4х 200 м	1
36	Освоение техники подъемов и спусков	1
37	Одновременный одношажный ход Бег в подъем 4х70 м	1
38	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
39	Контрольный забег 2 км	1
40	Повторный бег 4х200 м 2х300м	1
41	Освоение техники торможения плугом поворота плугом	1
42	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием в движении Подъем гору скользящим шагом Подъем с ускорением 2х60м	1

43	Подвижные игры на лыжах Спуски в низкой и высокой стойках Повторный бег 2x500 м	1
44	Техника поворотов вправо и влево на параллельных лыжах.	1
45	Переменный бег по дистанции	1
46	Эстафета по кругу с этапом до 500 м	1
47	Отработка подъемов на скорость	1
48	Поворот «плугом» вправо и влево во время скоростного спуска	1
49	Повторный бег: 4x200 м3 x 300 м	1
50	Контрольный забег –3 км	1
51	Равномерный бег по дистанции 4 км.	1
52	Равномерное прохождение дистанции 5км	1
4 четверть (16 урока)		
53	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»Подтягивание на перекладине	1
54	Баскетбол.Ведение мяча с сопротивлением правой и левой рукой Бег 30 м	1
55	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением .	1
56	Баскетбол Штрафной бросок.	1
57	Баскетбол Сочетание приемов ведения,передачи,броска.	1
58	Баскетбол Нападение быстрым прорывом 2x1,3x2.	1
59	Баскетбол Учебная игра.	1
60	Волейбол. Нападающий удар	1
61	Эстафета с элементами баскетбола»	1
62	Спринтерский бег4 x 60 м Низкий старт	1
63	Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
64	Бег 2000м	1
65	Метание мяча с5-6 шагов разбега	1

66	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1
67	Бег по пересеченной местности	1
68	Равномерный бег 4 км.	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (18 уроков)		
1	Низкий старт Прыжок в длину с места. ТБ по легкой атлетике	1
2	Стартовый разгон. Бег 30 м. Поднимание туловища за 30 с. Измерение гибкости. Финиширование	1
3	Метание мяча на дальность с места. Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки). бег 60 м	1
4	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м на результат.	1
5	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание Приземление	1
6	Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега	1
7	Бег 2000 м	1
8	ТБ по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
10	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1
11	Ведение мяча с сопротивлением . Штрафной бросок	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест.	1
13	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
15	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
16	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку.	1
18	Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча стоя спиной к цели.	1
2 четверть (14 уроков)		
19	Развитие гибкости. Повтор акробатических элементов. Строевая подготовка.	1

20	Подтягивания в висе. Строевые упражнения Подъем переворотом в упор толчком	1
21	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
22	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Лазание по канату в два приема	1
23	Кувырок назад полушпагат. Лазание по канату. Стойка на голове и руках.	1
24	Развитие координационных способностей.	1
25	Акробатика Кувырок назад полушпагат. Выполнение комбинаций	1
26	Акробатика Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема Прыжок боком.	1
28	Опорный прыжок способом ноги врозь.	1
29	Опорный прыжок	1
30	Эстафета гимнастическая Лазание по канату на скорость	1
31	Развитие гибкости. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
3 четверть (20 уроков)		
33	Освоение техники лыжных ходов : скользящий шаг Попеременный двушажный ход	1
34	Освоение техники лыжных ходов : спуск в низкой стойке.	1
35	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
36	Одновременный двушажный ход Повторный бег 5х 200 м	1
37	Освоение техники подъемов и спусков	1
38	Одновременный одношажный ход Бег в подъем 5х70 м	1
39	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
40	Контрольный забег 2 км	1
41	Повторный бег 4х200 м 2х300м	1
42	Освоение техники торможения плугом поворота плугом	1

43	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием в движении. Подъем гору скользящим шагом. Подъем с ускорением 3х60м	1
44	Подвижные игры на лыжах Спуски в низкой и высокой стойках Отработка подъемов и спусков	1
45	Подвижные игры на лыжах. Повторный бег 3х500 м	1
46	Техника поворотов вправо и влево на параллельных лыжах. Переменный бег по дистанции	1
47	Эстафета по кругу с этапом до 500 м Интервальный бег	1
48	Отработка подъемов на скорость	1
49	Поворот «плугом» вправо и влево во время скоростного спуска	1
50	Повторный бег: 5х200 м 3 х 300 м	1
51	Контрольный забег –3 км	1
52	Равномерный бег по дистанции 5 км.	1
4 четверть (16 уроков)		
53	Прыжки в высоту способом «перешагиванием» Подтягивание на перекладине	1
54	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бег 30 м	1
55	Баскетбол Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
56	Баскетбол Штрафной бросок.	1
57	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
58	Баскетбол Позиционное нападение 3-2, 4-3	1
59	Баскетбол Учебная игра.	1
60	Эстафета с элементами баскетбола	1
61	Низкий старт Стартовый разгон Эстафетный бег Финиширование	1
62	Спринтерский бег. Бег под уклон 4х 60м. Развитие скоростных качеств.	1

63	Бег 2000м	1
64	Метание Мяча на дальность в коридор 10 м.	1
65	Метание мяча с 5-6 шагов разбега	1
66	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1
67	Бег по пересеченной местности	1
68	Равномерный бег 5 км.	1