

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение г. Шадринска

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

<b>Рассмотрено:</b>	<b>Принято:</b>	<b>Утверждаю:</b>
<b>на методическом объединении</b>	<b>на научно-методическом совете</b>	<b>Директор МКОУ «Средняя</b>
<b>учителей</b>	<b>МКОУ «Средняя</b>	<b>общеобразовательная</b>
<b>физической культуры и</b>	<b>общеобразовательная</b>	<b>школа №2»</b>
<b>ОБЖ</b>	<b>школа №2»</b>	<b>_____Сергеева Т.А.</b>
<b>Протокол №_1_</b>	<b>Протокол №_1_</b>	<b>Приказ №161</b>
<b>"_11_"_августа_2021г.</b>	<b>"_11_"_августа_2021г.</b>	<b>"_11_"_августа_2021г.</b>

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 5-9 классов**

Шадринск, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции)
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- письмом Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре ( Примерная программа по физической культуре 5-9 класс М.: Просвещение, 2012г.)
- с авторской программой «Физическая культура 5-9 класс» В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г. и обеспечена учебником для образовательных учреждений «Физическая культура 5-9 класс( М.:Просвещение )2012

Нормативными правовыми документами локального уровня:

- уставом МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»;
- Основной образовательной программой школы;
- На основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевича «Физическая культура» для общеобразовательной школы

Статус документа

Рабочая программа включает:

- Пояснительную записку
- Требования к уровню усвоения предмета
- Учебно – тематический план
- Содержание учебного предмета
- Календарно- тематическое планирование
- Список литературы для учителя и учащихся

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

*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.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы

человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей

учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года, всего 510 уроков за 5 лет.

### Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.	Легкая атлетика	31	31	31	32	32
2.	Спортивные игры	41	41	41	44	44
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	14	14
4.	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
	Итого:	102	102	102	102	102

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*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 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.

**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, аргументированно 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.

Класс обучения Планируемые результаты	5-6 класс	7-9класс
Личностные результаты	<p>Формирование основ здорового образа жизни; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, умение максимально проявлять физические</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении</p>

		способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	тестовых упражнений по физической культуре.
Метапредметные результаты	Р е г у л я т и в н ы е	<p>Овладение способностью принимать и реализовывать цели и задачи учебной деятельности, приёмами поиска средств её осуществления. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.</p> <p>Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.</p> <p>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы</p> <p>подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.</p> <p>работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства. Планировать свою индивидуальную образовательную работу.</p> <p>работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).</p> <p>свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.</p> <p>самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.</p> <p>уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.</p> <p>давать оценку своим личностным качествам и чертам характера, определять направления своего развития.</p>

<p>п о з н а в а т е л ь н ы е</p>	<p>Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике; ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:</p> <p>перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>	<p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:</p> <p>давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p>представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.</p> <p>преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.</p> <p>понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты.</p>
<p>к о м м у н и к а т и в н ы е</p>	<p>Давать полный ответ на вопросы учителя, товарищей по классу, участвовать в диалоге на уроке; соблюдать нормы речевого этикета; принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами; контролировать свои действия при совместной работе; договариваться с партнерами и приходить к общему решению, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.</p>	<p>Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.</p> <p>учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.</p> <p>понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.</p> <p>владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>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;</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении</p>

		самостоятельных форм занятий физической культурой.
5 класс		
Ученик научится		Ученик получит возможность научиться
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. вести дневник по физкультурной деятельности составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития</p>		<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
бкласс		

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах выполнять спуски и торможения на лыжах одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой

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 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

выполнять комплексы упражнений;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы

деятельности;	по физической подготовке.
7 класс	
<p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>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;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной</p>

<p>ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>8 класс</p>	
<p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-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;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 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; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической</p>



<p>выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>9 класс</p>	
<p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениям;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры.</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>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,</p>

<p>подготовкой;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
--	---

**Предметные результаты по классам представлены в виде нормативов двигательной деятельности учащихся**

**5 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	179	135	134	164	125	124
Метание мяча 150 г в длину (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	8
Бег на лыжах 1 км (мин., с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500м (мин., с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Челночный бег 3*10	8,2	8,5	8,6	8,6	9,0	9,1

**6 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	184	145	144	179	140	139
Метание мяча 150 г в длину (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
Кросс 2000м (мин., с)	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
Челночный бег 3*10	8,0	8,5	8,6	8,4	8,8	9,0

## 7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	195	160	159	182	145	144
Метание мяча 150 г в длину (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание: на высокой перекладине - на низкой перекладине из виса лежа	8	6	5	19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Челночный бег 3*10	7,8	8,3	8,4	8,2	8,7	8,8
Бег 1500м (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

## 8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000м (мин,с)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	205	195	185	185	170	160
Метание мяча 150 г в длину (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание: на высокой перекладине - на низкой перекладине из виса лежа	9	7	6	15	10	6
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	18	19	20	20	21	23
Челночный бег 3*10	7,6	8,0	8,7	8,0	8,5	8,7
Кросс 2000м (мин,с)				12,3	13,30	14,30
Кросс 3000м (мин,с)	16,30	17,30	18,30			

## 9 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Метание мяча 150 г в длину (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание: на высокой перекладине - на низкой перекладине из вися лежа	10	8	7	20	15	10
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Челночный бег 3*10	7,4	7,8	8,2	7,8	8,4	8.6
Кросс 2000м (мин,с)				11,30	12,30	13,30
Кросс 3000м (мин,с)	15,30	16,30	17,30			

## Содержание учебного курса в соответствии с ФГОС

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### Современное представление о физической культуре( основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно- оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно- оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне ( девочки), упражнения на перекладине ( мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях ( мальчики), упражнения на разновысотных брусьях ( девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.**  
*Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по

движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта( гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

<sup>17</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся**

### **по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

**Тематическое планирование 5 класс**

	Тема	Д.з	Содержание
	1 четверть 27 часов. ( 13ч.- легкая атлетика, 14ч.- баскетбол)		
1	Легкая атлетика Беговые упражнения Высокий старт от10 до 15м.Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	П6. С.77-78	Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетики Высокий старт от10 до 15м. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.
2	Беговые упражнения Бег с ускорением от 30 до 40м	П.6 стр 80-83	Бег с ускорением от 30 до 40м.
3	Беговые упражнения Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м	П.1, стр8-9	Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.
4	Развитие скоростных способностей	П.33	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе.
5	Развитие скоростных способностей		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
6	Прыжковые упражнения Знания о физической культуре.	П. 6 с. 84-85	Овладение техникой прыжка в длину. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований: в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей
7	Прыжковые упражнения	П.6 с. 85-87	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
8	Прыжковые упражнения	П.6 с. 85-87	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
9	Метания малого мяча		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 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(1*1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние;
10	Метания малого мяча	П.6 стр- 88-90	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 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(1*1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и

			заданное расстояние;
11	Развитие скоростно-силовых способностей		Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
12	Кроссовая подготовка	П.31 стр 222- 224	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Овладение организаторскими умениями Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
13	Развитие выносливости	Комп. ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
14	Баскетбол. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)	П.8 стр 109- 112	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.
	Овладение техникой 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)
15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	П.8 стр 112- 113	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)
16	Освоение ловли и передачи мяча Знания о спортивной игре.	П.8 стр 114- 115	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге). Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита). Правила о организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
17	Освоение ловли и передачи мяча		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).
18	Освоение техники ведения мяча	П.8 стр 112- 113	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

19	Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
20	Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
21	Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
22	Овладение техникой бросков	П.8 с. 115-116	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние-3,60м
23	Овладение техникой бросков		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
24	Овладение техникой бросков		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
25	Освоение индивидуальной техники защиты		Вырывание и выбивание мяча
26	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
27	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2 четверть 21 час( 3 ч.- баскетбол, 18ч- гимнастика)			
28	Баскетбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)
29	Освоение тактики игры		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
31	Гимнастика Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Организующие команды и приемы	П.7 стр 97-99	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений. 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.
32	Организующие команды и приемы		Коррекция осанки и телосложения. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной)и корригирующей физической культуры. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на

			голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.
33	Организующие команды и приемы Знания о физической культуре	Ком. ОФП	Освоение строевых упражнений. 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. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
34	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
35	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
36	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Комп. ОФП	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
37	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	П.7 стр 101-102	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание их в висе лёжа.
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	П.7 стр 103-105	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание их в висе лёжа.
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки	П.7 стр 99-101	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см.) Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
41	Опорные прыжки		Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см.)
42	Акробатические упражнения и комбинации	П.7 с. 105-108	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
43	Акробатические упражнения и комбинации		Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

44	Развитие координационных способностей		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	П.7 стр 103	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
46	Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
47	Развитие гибкости	П.28 стр 207-211	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
48	Развитие гибкости		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. <b>Гибкость</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
3 четверть -30 часов ( 12ч.- лыжная подготовка, 18ч.- волейбол)			
49	Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	П.12 с 135-136, 137-138	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Техника безопасности при занятии лыжным спортом.
50	Освоение техники лыжных ходов	П.12 с. 139-140	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Оказание помощи при обморожении и травмах.
51	Освоение техники лыжных ходов		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами

52	Освоение техники лыжных ходов		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
53	Освоение техники лыжных ходов		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
54	Освоение техники лыжных ходов	П.12 с. 140	Подъём «полуёлочкой».
55	Освоение техники лыжных ходов		Подъём «полуёлочкой».
56	Освоение техники лыжных ходов	П.12 с. 141	Торможение «плугом».
57	Освоение техники лыжных ходов	П.12 с. 141	Поворот переступанием. Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности
58	Освоение техники лыжных ходов		Передвижение на лыжах 3 км. Выносливость Упражнения для развития выносливости
59	Освоение техники лыжных ходов		Передвижение на лыжах 3 км.
60	Освоение техники лыжных ходов		Передвижение на лыжах 3 км. Выносливость Упражнения для развития выносливости
61	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	П.9 стр 116- 118	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
62	Овладение техникой 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)
63	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.9 стр 118- 119	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)
64	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.9 стр 118- 119	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)
65	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.9 с.119- 120	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
66	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
67	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
68	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
69	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
70	Освоение техники нижней прямой подачи	П.9 с.120- 121	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

71	Освоение техники нижней прямой подачи		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
72	Волейбол Освоение тактики игры		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:6)
73	Освоение тактики игры Овладение организаторскими умениями		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:6) Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
74	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
75	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
76	Развитие выносливости		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
77	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
78	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным ч Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).
4 четверть 24 часа (6- футбол, 18-л/а)			
79	Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	П.11 с. 130-131	История футбола. Основные правила игры в футбол. Техничко- тактические действия и приемы игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
80	Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.	П.11 стр 132	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
81	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	П.11 стр 134	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.



82	Овладение техники ударов по воротам.	П.11 с 132-133	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
83	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	П.10 с. 122-129	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игры по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей
84	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	П.11 с 134-135	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
85	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат
86	Прыжковые упражнения	П.6 с 85-87	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
87	Прыжковые упражнения		Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
88	Развитие скоростно-силовых способностей	Комп. ОФП	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
89	Развитие скоростно-силовых способностей		Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
90	Беговые упражнения Бег на результат 60м.	П.2 стр 13-15	Бег на результат 60м. Здоровье и здоровый образ жизни. Познай себя. Росто-весовые показатели. Слагаемые здорового образа жизни.
91	Беговые упражнения Бег 100м на результат	П.стр	Бег на 1000м. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Ознакомление с историей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
92	Развитие скоростных способностей.	Комп. ОФП	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
93	Беговые упражнения		Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин

		П.1 с 9-13	Физическая культура в современном обществе. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.
94	Беговые упражнения		Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.
95	Беговые упражнения		Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин
96	Беговые упражнения		Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин
97	Метания малого мяча	П.4 стр 67-72	Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу- вверх на заданную и максимальную высоту. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели здоровья. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
98	Метания малого мяча		Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
99	Кроссовая подготовка		Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Выносливость Упражнения для развития выносливости
100	Кроссовая подготовка		Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Овладение организаторскими умениями Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Подготовка к занятиям физической культурой ( выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
101	Развитие выносливости	П. 13.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
102	Развитие выносливости	Комп. ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем

### Тематическое планирование 6 класс

	Наименование раздела	Д.з	Содержание
	1 четверть – 27 часов ( 13ч легкая атлетика , 14- баскетбол)		
1	Легкая атлетика. Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Знания о физической культуре	П6. С. 77-78	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 15 до 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Бег 30м на результат	П.6 стр 80-83	Бег с ускорением от 30 до 50м Олимпийское движение в России (СССР) История зарождения олимпийского движения в России Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.
3	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	П.1, с.8-9	Скоростной бег до 50м. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
4	Развитие скоростных способностей Бег 60м на результат		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
5	Развитие скоростных способностей		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Режим дня и его основное содержание Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика
6	Беговые упражнения Овладение техникой длительного бега	П.1стр 9-13	Овладение техникой длительного бега Бег на 1200м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Цель и задачи современного олимпийского движения.
7	Развитие выносливости		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
8	Развитие выносливости	Комп. ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
9	Прыжковые упражнения Прыжок в длину с места на результат	П. 6 стр 84-85	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

10	Прыжковые упражнения		Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
11	Метания малого мяча	П.6 стр-88-90	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 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(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
12	Метания малого мяча	П.4 стр 67-72	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(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.
13	Развитие скоростно-силовых способностей	П. 20	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Упражнения и простейшие программы по развитию скоростно-силовых способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Ознакомиться с историей плавания, техникой основных способов плавания.
14	Баскетбол. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита).Правила о организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
15	Овладение техникой 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).
16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	П.15 с. 160	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). Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Субъективные и объективные показатели самочувствия
17	Освоение ловли и передачи мяча		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитникам (в парах, в тройках, квадрате, круге).
18	Освоение ловли и передачи мяча	К-кс ОФП	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитникам (в парах, в тройках, квадрате, круге).
19	Освоение ловли и передачи мяча		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).
20	Освоение ловли и передачи мяча		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).

21	Освоение техники ведения мяча	П.15 с. 159	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
22	Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
23	Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
24	Овладение техникой бросков	П.15 с. 160-162	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние-3,60м
25	Овладение техникой бросков		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
26	Овладение техникой бросков	П.15 с. 160-162	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
27	Освоение индивидуальной техники защиты	П. 15 с. 160	Вырывание и выбивание мяча
2 четверть -21 ч. ( баскетбол-3ч., гимнастика-18ч)			
28	Баскетбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Техника безопасности при занятии спортивными играми и гимнастикой. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
29	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	К-кс ОФП	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
30	Освоение тактики игры		Технико-тактические Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
31	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	П.14 с 151-	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
	Организуемые команды и приемы	К-кс ОФП	Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
32	Организуемые команды и приемы		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
33	Упражнения общеразвивающей направленности (без		Освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой

	предметов)		на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
34	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	К-кс ОФП	Освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении. 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
35	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Подтягивание		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Подтягивание мальчики из виса, девочки из виса лежа..
36	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки	П.14 с 151-153	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см)
38	Опорные прыжки		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см) Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снаряда; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
39	Опорные прыжки	К-кс ОФП	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см)
40	Опорные прыжки		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см) Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена.
41	Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(Д)		Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост »из положения стоя с помощью. Комплекс ритмической гимнастики
42	Акробатические упражнения и комбинации	П.14 с. 157-158	Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост »из положения стоя с помощью. Тест на гибкость.
43	Развитие координационных способностей	К-кс ОФП	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
44	Прикладная физическая подготовка Преодоление полосы препятствий.		Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Преодоление полосы препятствий. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для

			развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
45	Преодоление полосы препятствий.		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Преодоление полосы препятствий
46	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Перемещение в висах и упорах	П.14 с 153-157	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
47	Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
48	Развитие гибкости Упражнения на перекладине Упражнения на гимнастическом бревне		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
3 четверть- 30 часов ( 12-лыжная подготовка, 18-волейбол)			
49	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.
50	Освоение техники лыжных ходов	П.19 с. 173	Одновременный двухшажный и бесшажный хода.
51	Освоение техники лыжных ходов		Одновременный двухшажный и бесшажный хода.
52	Освоение техники лыжных ходов	П.19 с. 173	Подъем «ёлочкой»
53	Освоение техники лыжных ходов	П.19 с. 173-174	Торможение и поворот упором
54	Освоение техники лыжных ходов		Подъем полуелочкой, повороты переступанием.
55	Освоение техники лыжных ходов	К-кс ОФП	Переход с хода на ход Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий
56	Освоение техники лыжных ходов		Переход с хода на ход

57	Освоение техники лыжных ходов		Прохождение дистанции до 3км. Выносливость Упражнения для развития выносливости
58	Освоение техники лыжных ходов	К-кс ОФП	Прохождение дистанции до3,5
59	Освоение техники лыжных ходов		Прохождение дистанции до3,5км.
60	Освоение техники лыжных ходов		Бег на лыжах 2 км на результат.
61	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
62	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.16 с. 162-163	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)
63	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.16 с. 162-163	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)
64	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.16 с. 162-163	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)
65	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
66	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.16 с. 162-163	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
67	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
68	Освоение техники нижней прямой подачи		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку
69	Освоение техники нижней прямой подачи		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку
70	Освоение верхней нижней прямой подачи	П.16 с. 163-164	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку
71	Освоение техники прямого нападающего удара		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
72	Освоение техники прямого нападающего удара		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.



73	Развитие выносливости		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
74	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	К-кс ОФП	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых способностей. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)
76	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
77	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
78	Освоение тактики игры	К-кс ОФП	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
4 четверть -24ч(футбол-6ч., л/а- 18ч.)			
79	Футбол. Краткая характеристика вида спорта.		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

	Требования к технике безопасности.		Правила техники безопасности.
	Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.
80	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	П.18 с. 169-171	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
81	Овладение техникой ударов по воротам.		Продолжение овладения техникой ударов по мячу
82	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
83	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	П.17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ознакомиться с игрой в гандбол, правила и приемы игры.
84	Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
85	Легкая атлетика . Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Бег на результат 30м.	П.2 стр 13-15	Бег на результат 30м. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту
86	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега		Быстрота Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту
87	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега		Бег на результат 60м. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту
88	Развитие скоростных способностей.	Комп. ОФП	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
89	Прыжковые упражнения	П. 6 стр 84-85	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
90	Прыжковые упражнения		Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с места
91	Прыжковые упражнения	П. 6 стр 85-87	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц

			туловища.
92	Развитие скоростно-силовых способностей	Комп. ОФП	Всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
93	Беговые упражнения Овладение техникой длительного бега	П.1 стр 9-13	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе до 15мин.
94	Кроссовая подготовка	Комп. ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
95	Кроссовая подготовка	П.31 с. 222-224	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
96	Кроссовая подготовка Бег 1000 м на результат		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.
97	Развитие выносливости	Комп. ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Зрение гимнастика для глаз.
98	Развитие выносливости	Комп. ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Зрение гимнастика для глаз.
99	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(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
100	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(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
101	Развитие скоростно-силовых способностей	Комп. ОФП	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
102	Развитие скоростно-силовых способностей	П.33	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем .

## Тематическое планирование 7 класс

	Наименование раздела	Д.з	Содержание
	1 четверть 27часов ( 13ч- легкая атлетика, 14ч.-баскетбол)		
1	Легкая атлетика. Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Знания о физической культуре		Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
2	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Бег 30 м. на результат.	П.6 с 80-82	Бег с ускорением от 40 до 60м.
3	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Бег 60м. на результат		Скоростной бег до 60м. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
4	Развитие скоростных способностей.	П.30	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
5	Развитие скоростных способностей		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
6	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Прыжок в длину с места на результат.	П.6 с.-79	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега Прыжок в длину с места на результат. Основные правила соревнований. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
7	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в высоту	П.6 с. 86-87	Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжка в высоту
8	Метания малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	П.6 с.79-80	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Основные правила соревнований.
9	Метания малого мяча Бросок набивного мяча на результат		Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
10	Развитие скоростно-силовых способностей	К-кс ОФП	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.

11	Овладение техникой длительного бега История и современное развитие физической культуры		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Современные Олимпийские игры. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
12	Овладение техникой длительного бега Бег 100м- девушки, 2000м- юноши.	П.6 с. 82-83	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
13	Развитие выносливости	П.31	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты круговая тренировка,
14	Баскетбол. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. техники безопасности.
15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	П.22 с. 183	Дальнейшее обучение технике движений 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).
16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Дальнейшее обучение технике движений 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). Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр
17	Освоение ловли и передачи мяча	К-кс ОФП	Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
18	Освоение ловли и передачи мяча		Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
19	Освоение ловли и передачи мяча		Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивлением защитника.
20	Освоение техники ведения мяча	П.22 с. 184	Дальнейшее обучение технике движения 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.
21	Освоение техники ведения мяча		Дальнейшее обучение технике движения 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.
22	Овладение техникой бросков	П.22 с. 185	Дальнейшее обучение технике движения. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние-4,80м
23	Овладение техникой бросков		Дальнейшее обучение технике движения. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

			Максимальное расстояние-4,80м.
24	Освоение тактики игры	К-кс ОФП	Дальнейшее обучение технике движения Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .
25	Освоение тактики игры		Нападение быстрым прорывом(2:1)
26	Освоение индивидуальной техники защиты		Перехват мяча
27	Освоение индивидуальной техники защиты		Перехват мяча
	2 четверть – 21 час ( 3ч. –баскетбол, 18ч.-гимнастика)		
28	Баскетбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	П.32	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
29	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движения
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	К-кс ОФП	Игра по правилам мини-баскетбола Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
31	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика . Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
	Организующие команды и приемы		Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ,«Полшага!», «Полный шаг!» Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.
32	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	К-кс ОФП	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 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. Простые связки .Общеобразовательные упражнения в парах.
33	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 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. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
34	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
35	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	П.21 с.181	Освоение и совершенствование висов и упоров Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
37	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		Освоение и совершенствование висов и упоров Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки	П.21 с.179 -180	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в ширину, высота 100-115см) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота105-110см)
39	Опорные прыжки		Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в ширину, высота 100-115см) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота105-110см)
40	Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии		Освоение акробатических упражнений Ритмическая гимнастика(д)Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.
41	Акробатические упражнения и комбинации	П.21 с.182 -183	Освоение акробатических упражнений Ритмическая гимнастика(д)Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
42	Прикладная физическая подготовка		Преодоление полосы препятствий (лазанье, перелезание, ползание). Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
43	Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне	К-кс ОФП	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.
44	Развитие координационных способностей		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, упражнения на перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Полоса препятствий. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

46	Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
47	Развитие гибкости	П.28	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
48	Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3 четверть -30 часов. ( 12ч.-лыжная подготовка, 18ч.-волейбол)			
49	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.
50	Освоение техники лыжных ходов	П.26 с. 197-198	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием»,
51	Освоение техники лыжных ходов		Подъём в гору скользящим шагом .
52	Освоение техники лыжных ходов	П.26 с. 198-199	Преодоление бугров и впадин при спуске горы .
53	Освоение техники лыжных ходов		Поворот на месте махом . Игры « «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»
54	Освоение техники лыжных ходов		Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием». Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональные питания. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.
55	Освоение техники лыжных ходов	К-кс ОФП	Подъём в гору скользящим шагом .
56	Освоение техники лыжных ходов		Преодоление бугров и впадин при спуске горы .
57	Освоение техники лыжных ходов		Поворот на месте махом .
58	Освоение техники лыжных ходов		Передвижение на лыжах 4 км. Игры « «Гонки с выбыванием»,
59	Освоение техники лыжных ходов	К-кс ОФП	Передвижение на лыжах 4 км. Игры ««Карельская гонка»
60	Освоение техники лыжных ходов		Передвижение на лыжах 4 км. Выносливость Упражнения для развития выносливости.
61	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	К-кс ОФП	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков,



			позиционное нападение) и защиты ( зонная и личная защита).Правила о организация избранной игры цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
62	Овладение техникой 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)
63	Овладение техникой 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)
64	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.23 с. 186	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
65	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
66	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
67	Освоение техники нижней прямой подачи		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.
68	Освоение техники нижней прямой подачи	П.29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.
69	Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
70	Освоение техники прямого нападающего удара	П.23 с. 187-187	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
71	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	К-кс ОФП	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
72	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
73	Освоение тактики игры		Закрепление тактики свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям

74	Освоение тактики игры		Закрепление тактики свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
75	Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	К-кс ОФП	Процесс совершенствования psychomotorных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития psychomotorных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
76	Развитие выносливости		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
77	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броскими мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
78	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броскими мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
4 четверть 24 часа .( бч.-футбол, 18ч.- л/а)			
79	Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	К-кс ОФП	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
	Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники
80	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	П.25 с. 193- 195	Дальнейшее закрепление техники. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.
81	Овладение техникой ударов по воротам.		Продолжение овладения техникой ударов по воротам.
82	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
83	Закрепление техники перемещений, владения мячом и	П.24 с. 189-	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

	развитие координационных способностей	193	
84	Освоение тактики игры		Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Дальнейшее закрепление техники Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
85	Легкая атлетика. Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	П.6 с. 77-79	Бег на результат 60м. Основные правила соревнований. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.
86	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега		Бег из различных исходных положений. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
87	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	П.6 с. 83-84	Бег из различных исходных положений. Бег с ускорением. Эстафетный бег.
88	Развитие скоростных способностей	П.33	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе.
89	Развитие скоростных способностей		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе.
90	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину	П.6 с. 84-85	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с9-11 шагов разбега Прыжок в длину с места на результат. Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
91	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину	П.6 с. 84-85	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с9-11 шагов разбега Прыжок в длину с места на результат. Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
92	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в высоту		Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжка в высоту
93	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в высоту		Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжка в высоту
94	Метания малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	П.6 с. 88-90	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места

			и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
95	Метания малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
96	Метания малого мяча		Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
97	Развитие скоростно-силовых способностей	К-кс ОФП	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
98	Развитие скоростно-силовых способностей		Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
99	Овладение техникой длительного бега		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
100	Овладение техникой длительного бега	К-кс ОФП	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
101	Развитие выносливости		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты круговая тренировка. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
102	Развитие выносливости		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты круговая тренировка,

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем .

**Тематическое планирование 8 класс**

	Тема	Д.з	Содержание
	I четверть 27 часов ( 16ч.-легкая атлетика, 11ч.- баскетбол)		
1	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега Знания о физической культуре	П.3, П.20 с 149- 151	Низкий старт до 30м Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта 30 и 100м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений , направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
2	Овладение техникой спринтерского бега Бег 30м на результат	П.20 с. 152- 155	Низкий старт от 70 до 80м. Бег с хода до 80м. Максимальный бег на месте ( сериями по 15-20с.) Бег с ускорением( 5-6 серий по 20-30м))
3	Овладение техникой спринтерского бега. Эстафетный бег.	П.20с. 155	Низкий старт до70м. Скоростной бег до 70м. с передачей эстафетной палочки.
4	Овладение техникой спринтерского бега. Челночный бег 3x10м.		Бег со старта 1-2x 30-60м. Высокий старт- челночный бег 3x10м метров на результат.
5	Овладение техникой спринтерского бега		Низкий старт до 30м-от 70 до 80м. - до70м
6	Овладение техникой спринтерского бега Бег 100м на результат	П.12	СБУ. Бег с низкого старта до 100м. История возникновения и формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр( виды состязания, правила их проведения, известные участники и победители)
7	Развитие скоростных способностей Бег на результат 500м	П.20 с. 169	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег на результат 500м. Преодоление полосы препятствий.
8	Овладение техникой прыжка в длину	П.20 с. 157- 159	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» -отталкивание, движение в полете и приземление.
9	Овладение техникой прыжка в длину Прыжок в длину с места на результат		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» -отталкивание, движение в полете и приземление. Прыжки в длину с места на результат. Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и подведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
10	Овладение техникой прыжка в высоту	П.20 с. 159- 160	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
11	Овладение техникой прыжка в высоту		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.

12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	П.20 с. 163-166	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)( девушки – с расстояния 12-14м, юноши-16 м).
13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)( девушки – с расстояния 12-14м, юноши-16 м).
14	Развитие скоростно-силовых способностей	П.20 с. 169	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки
15	Развитие скоростно-силовых способностей		Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег на результат 500м. Преодоление полосы препятствий.
16	Развитие выносливости	П.20 с. 168	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег на результат 2000м,3000м. Преодоление полосы препятствий.
17	Баскетбол .Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	П.15 с. 95-97	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Физическая культура человека Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
18	Освоение ловли и передачи мяча	П.15 с 98-99	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.
19	Освоение ловли и передачи мяча	П.14	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
20	Освоение ловли и передачи мяча		Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
21	Освоение техники ведения мяча	П.15 с. 99	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
22	Овладение техникой бросков мяча		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча .Броски одной и двумя руками в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( бросок двумя руками от груди и сверху, Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.
23	Овладение техникой бросков мяча	П.15 с. 99	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча .Броски одной и двумя руками в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( бросок двумя руками от груди и сверху, Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.

24	Овладение техникой бросков мяча	П. 15 с 100-101.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча .Броски одной и двумя руками в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( бросок двумя руками от груди и сверху, Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.
25	Освоение индивидуальной техники защиты		Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
26	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	П.7	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки(физкультпаузы) и значение для профилактики утомления в учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
27	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей		Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные , групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
2 четверть 21 час ( 7ч.- баскетбола, 14ч.- гимнастики)			
28	Баскетбол.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей		Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные , групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Организация самостоятельных занятий.
29	Освоение тактики игры	К-кс ОФП	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмерка)
30	Освоение тактики игры		Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмерка)
31	Освоение тактики игры		Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмерка)
32	Освоение тактики игры	К-кс ОФП	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	П.10	Адаптивная ф.к. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. Варианты ловли и передачи мяча. Совершенствование техники игры. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.
34	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. Варианты ловли и передачи мяча. Совершенствование техники игры.
35	Освоение строевых упражнений	П.19 с. 133-135, с 136	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.
36	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	П2	Совершенствование двигательных способностей Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.
37	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	П.10	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг.)тренажёров, эспандеров. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой      Адаптивная физическая культура Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.
38	Освоение и совершенствование висов и упоров	П.19 с. 136-137	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев . Упражнения для развития мышц плечевого пояса.
39	Освоение и совершенствование висов и упоров		Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев . Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Психические процессы в обучении двигательным действиям Психические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)
40	Освоение опорных прыжков	П.19 с. 139-140	Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в длину , высота 110-115 см.)Девочки: прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см.) Утренняя гимнастика. Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
41	Освоение опорных прыжков		Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в длину , высота 110-115 см.)Девочки: прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см.)



42	Освоение акробатических комбинаций	П.19 с. 137-119	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.
43	Освоение акробатических комбинаций	П.26	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. Овладение организаторскими умениями Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
44	Развитие координационных способностей	К-кс ОФП	Совершенствование координационных способностей
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости Самостоятельные занятия Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
46	Развитие скоростно-силовых способностей		Совершенствование скоростно- силовых способностей
47	Развитие гибкости		Совершенствование двигательных способностей
48	Развитие гибкости		Совершенствование двигательных способностей
3четверть 30 часов. (12ч,- лыжные гонки, 18ч.- волейбол)			
49	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Одновременный одношажный ход( стартовый вариант)	П.21 с. 170-173	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техники безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
50	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный одношажный ход( стартовый вариант)	П.21 с 173	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции до 1км.
51	Одновременный одношажный ход( стартовый вариант)		Прохождение дистанции до 2км.
52	Освоение техники лыжных ходов Коньковый ход.	П.21 с. 173-176	Коньковый ход. Дистанция 3км. Повышайте физическую подготовленность. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
53	Освоение техники лыжных ходов Коньковый ход.		Коньковый ход. Дистанция 3 км. Игра « Как по часам»
54	Освоение техники лыжных ходов Коньковый ход.	К-кс ОФП	Коньковый ход. Дистанция 3км. Игра « Как по часам»
55	Освоение техники лыжных ходов Коньковый ход.		Коньковый ход. Дистанция 4,5км. Игра «Биатлон»
56	Освоение техники лыжных ходов Коньковый ход.		Коньковый ход. Дистанция 4,5км. Игра « Гонка с выбыванием»
57	Освоение техники лыжных ходов Торможение и поворот плугом	П.21 с. 176	Катание с горы, торможение и поворот «плугом»
58	Освоение техники лыжных ходов. Торможение и поворот плугом		Преодоление спусков и подъёмов . Игра «Биатлон» торможение и поворот «плугом»

59	Освоение техники лыжных ходов. Торможение и поворот плугом	П.21 с. 179	Преодоление спусков и подъёмов . Игра «Биатлон» торможение и поворот «плугом». Игра «Биатлон»
60	Прохождение дистанции		Дистанция 3км. Игра « Как по часам»
61	Волейбол. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.18 с. 125-127	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятии спортивными играми.
62	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П.18 с. 127	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Тренировку начинаем с разминки.</i> Составляют комплекс упражнений для общей разминки
63	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.18 с. 127-128	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
64	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.18 с. 130	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
65	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Упражнения Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
66	Освоение техники нижней прямой подачи		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
67	Освоение техники нижней прямой подачи	П.18 с. 128-129	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Выбирайте виды спорта. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
68	Освоение техники верхней прямой подачи		Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.
69	Освоение техники прямого нападающего удара		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
70	Освоение тактики игры		Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра
71	Освоение тактики игры		Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра
72	Развитие выносливости.		Дальнейшее развитие выносливости.
73	Развитие выносливости.		Дальнейшее развитие выносливости.
74	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно- силовых способностей.
75	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно- силовых способностей.

76	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)
77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Совершенствование координационных способностей
78	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей	П.11	Совершенствование координационных способностей. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)\ Учебная игра
4 четверть 24 часа (8ч.-футбол, 16ч.- легкая атлетика)			
79	Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек	П.17 с. 115 - 117	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по ТБ Основные правила соревнований.
80	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	П.17 с. 117- 119	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий(движения). Техника движений и её основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения.
81	Освоение техники ведения мяча	П.17 с. 119- 120	Совершенствование техники ведения мяча
82	Овладение техникой ударов по воротам		Совершенствование техники ударов по воротам
83	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Совершенствование техники владения мячом
84	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	П.17 с. 120	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование физических способностей Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических ( кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.
85	Освоение тактики игры		Совершенствование тактики игры
86	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Дальнейшее развитие психомоторных способностей

87	Легкая атлетика Овладение техникой спринтерского бега	П.20 с. 155-156	СБУ. Бег с низкого старта до 100м.
88	Овладение техникой спринтерского бега		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.
89	Овладение техникой спринтерского бега	П.5	Высокий старт. Бег 200м. Челночный бег 3х10м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.
90	Легкая атлетика Овладение техникой спринтерского бега	П.20 с. 155-156	СБУ. Бег 100м на результат.
91	Овладение техникой спринтерского бега . Эстафетный бег.		СБУ, Финальное ускорение. Скоростной бег до 70м. с передачей эстафетной палочки.
92	Овладение техникой спринтерского бега . Эстафетный бег.		СБУ, Финальное ускорение. Скоростной бег до 70м. с передачей эстафетной палочки.
93	Развитие скоростных способностей	П.1	Дальнейшее развитие скоростных способностей. Теория «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с препятствиями. Бег 500м. Преодоление полосы препятствий
94	Развитие скоростных способностей		Дальнейшее развитие скоростных способностей. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Бег с препятствиями. Бег 500м. Преодоление полосы препятствий
95	Овладение техникой прыжка в длину	К-кс ОФП	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» -отталкивание, движение в полете и приземление.
96	Овладение техникой прыжка в длину	К-кс ОФП	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» -отталкивание, движение в полете и приземление.
97	Развитие скоростно-способностей	П.1	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег 500м. Преодоление полосы препятствий
98	Развитие скоростно-способностей		Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег 500м. Преодоление полосы препятствий
99	Овладение техникой прыжка в высоту		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
100	Овладение техникой прыжка в высоту		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.
101	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	П.20 с. 166-168	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.
102	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем .

**Тематическое планирование 9 класс**

	тема	Д.з	Содержание
	1 четверть 27 часов ( 16ч.- легкая атлетика,		11 ч.- баскетбол)
1	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт.	П.20 с. 149-151	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. СБУ. Бег из различных исходных положений, с различным положением рук. Бег с высокого старта 30 и 100м. Развитие скоростно-силовых способностей Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений , направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
2	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением.	П.3	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. СБУ. Бег из различных исходных положений, с различным положением рук. Развитие скоростно-силовых способностей Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
3	Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30м на результат.	П.8	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. СБУ. Техника эстафетного бега. Бег 30м на результат. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
4	Совершенствование скоростно –силовых способностей, Бег 100м на результат.	П.9	Специально беговые упражнения. Бег 3*30 с ускорением. Совершенствование физических способностей Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических ( кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.
5	Совершенствование скоростно –силовых способностей. Бег 800м на результат.	П.20 с. 169	Специально беговые упражнения . Бег 800м. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно –силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

6	Овладение техникой прыжка в длину.	П.20 с. 160-162	.Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги»- отталкивание, движения в полёте, приземление . Прыжок через препятствие ( с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
7	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с места на результат		.Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги»- отталкивание, движения в полёте, приземление . Прыжок в длину с места на результат.
8	Овладение техникой прыжка в высоту	П.20 с. 162-163	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега- тренировочный и на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
9	Овладение техникой прыжка в высоту		Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега- тренировочный и на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	П.20 с. 163-166	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча весом 150г. с места на дальность , с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)( девушки – с расстояния 12-14м, юноши-18 м).
11	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча весом 150г. с места на дальность , с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)( девушки – с расстояния 12-14м, юноши-18 м).
12	Овладение организаторскими умениями		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и подведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Утренняя гимнастика. Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са-моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
13	Техника бега на длинные дистанции . Бег 1000м.	П.13	Правила использования упражнений для развития выносливости. Бег 1000м на результат. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1908г. О и о Предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи 2014г..
14	Техника бега на длинные дистанции . Бег 2000м( юноши), 1500м( девушки)		Знания о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Бег 2000м( юноши), 1500м( девушки)
15	Развитие силовой выносливости		СБУ. Беговые упражнения на выносливость.

16	Развитие скоростной выносливости.	П.20 с. 168	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках( юноши), лазанием и перелезанием.
17	Баскетбол. Овладение техникой перемещений игрока Основные правила соревнований	П.15 с.95-97	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятии спортивными играми.
18	Овладение техникой перемещений игрока		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие координационных способностей
19	Освоение ловли и передачи мяча	П.4	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча Совершенствование ловли и передач мяча различными способами. Физическое развитие человека Психические процессы в обучении двигательным действиям Психические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)
20	Освоение ловли и передачи мяча		Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча Совершенствование ловли и передач мяча различными способами.
21	Освоение техники ведения мяча	К-кс ОФП	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение с низким отскоком.
22	Освоение техники ведения мяча		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение с низким отскоком.
23	Овладение техникой бросков мяча	П.15 с. 102-104	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( бросок двумя руками от груди и сверху. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции. Броски одной и двумя руками в прыжке
24	Овладение техникой бросков мяча		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( бросок двумя руками от груди и сверху. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции. Штрафные броски. Броски одной и двумя руками в прыжке
25	Овладение техникой бросков мяча	К-кс ОФП	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( бросок двумя руками от груди и сверху. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции. Штрафные броски. Броски одной и двумя руками в прыжке
26	Освоение индивидуальной техники защиты		Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

27	Освоение индивидуальной техники защиты		Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
2 четверть -21 час ( 7 ч.- баскетбол, 14ч. Гимнастика)			
28	Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты	П.6	Техника безопасности при занятии спортивными играми и гимнастикой. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий(движения). Техника движений и её основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения.
29	Освоение тактики игры		Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмерка)
30	Освоение тактики игры		Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмерка)
31	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	П.15 с. 104-105	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей Совершенствование техники
32	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей
33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
34	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
35	Гимнастика. Освоение строевых упражнений	П.19 с. 133-135	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.



36	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	П.19 с. 140-141	Совершенствование двигательных способностей Строевые упражнения Адаптивная физическая культура Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.
37	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами		Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг.)тренажёров, эспандеров
38	Освоение и совершенствование висов и упоров	П.19 с. 142-145	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой Развитие силы плечевого пояса.
39	Освоение и совершенствование висов и упоров	П.11	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой Развитие силы плечевого пояса. Профессионально-прикладная физическая подготовка Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
40	Освоение опорных прыжков		Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в длину , высота 110-115 см.)Девочки: прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см.)
41	Освоение опорных прыжков		Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в длину , высота 110-115 см.)Девочки: прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см.)
42	Освоение акробатических комбинаций	П.19 с. 145-147	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с разбега . Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд, кувырок вперёд.
43	Освоение акробатических комбинаций		Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с разбега . Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд, кувырок вперёд.
44	Развитие координационных способностей	П.19 с. 147-148	Совершенствование координационных способностей Самостоятельные занятия Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Выбирайте виды спорта Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
46	Развитие скоростно-силовых способностей	П.5	Совершенствование скоростно- силовых способностей Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Повышайте физическую подготовленность Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
47	Развитие гибкости Тест на гибкость		Совершенствование двигательных способностей.
48	Развитие гибкости		Совершенствование двигательных способностей

3 четверть – 30 часов ( 12ч.-лыжная подготовка, 18ч.-волейбол)			
49	Подбор лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мазями.	П.21 с. 170-173	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техники безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
50	Виды лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	П.21 с. 176-177	Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный четырехшажный ход.
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.		Попеременный четырехшажный ход. .Переход с поперечных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км.
52	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.		Попеременный четырехшажный ход. .Переход с поперечных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км
53	Освоение техники лыжных ходов. Переход с поперечных ходов на одновременный ход.	К-кс ОФП	Коньковый ход., переходы с поперечных ходов на одновременный. Преодоление дистанции 3км. на время
54	Освоение техники лыжных ходов. Переход с поперечных ходов на одновременный ход.		Коньковый ход. Преодоление дистанции 5.км. Современное представление о физической культуре( основные понятия)Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств)
55	Освоение техники лыжных ходов . Преодоление контруклона.	П.21 с. 177-177	Переход с поперечных ходов на одновременные. Контруклон, его преодоление.
56	Освоение техники лыжных ходов . Преодоление контруклона.		Спуски и подъемы. Преодоление контруклона на время. Переход с поперечных ходов на одновременные.
57	Освоение техники лыжных ходов . Преодоление контруклона.		Спуски и подъемы. Преодоление контруклона на время. Переход с поперечных ходов на одновременные
58	Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с полосой препятствий.		Лыжная эстафета.
59	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.		Попеременный четырехшажный ход. .Переход с поперечных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км.
60	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	П.21 с. 179	Попеременный четырехшажный ход. .Переход с поперечных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.

61	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование перемещений игрока.	П.18 с. 125-127	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений ( шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком) Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятии спортивными играми
62	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование перемещений игрока.		Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений ( шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком) Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
63	Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов и стоек.		Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений ( шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей
64	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.18 с. 130	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
65	Освоение техники, приема и передачи мяча		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
66	Освоение техники, приема и передачи мяча	П.18 с. 131	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей
67	Освоение техники нижней прямой подачи		Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Тренировку начинаем с разминки Составляют комплекс упражнений для общей разминки
68	Освоение техники нижней прямой подачи		Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Упражнения Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
69	Освоение техники верхней прямой подачи		Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

70	Освоение техники верхней прямой подачи		Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой
71	Освоение техники прямого нападающего удара	П.18 с. 132	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
72	Освоение техники прямого нападающего удара		Прямой нападающий удар при встречных передачах.
73	Волейбол. Развитие выносливости Знания о спортивной игре		Совершенствование выносливости. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита).
74	Развитие выносливости Освоение тактики игры	П.18 с. 132-133	Совершенствование выносливости. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
75	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно- силовых способностей.
76	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно- силовых способностей.
77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей .	К-кс ОФП	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)
78	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей .		Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей
4 четверть- 24 часа (8ч.-футбол, 16ч.- легкая атлетика)			
79	Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек	П.17 с. 115-117	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
80	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	П.17 с. 121	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.
81	Освоение техники ведения мяча	П.17 с. 122-123	Совершенствование техники ведения мяча. Профессионально- прикладная физическая культура
82	Овладение техникой ударов по воротам		Совершенствование техники ударов по воротам

83	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Совершенствование техники владения мячом
84	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	П.17 с. 123-124	Совершенствование техники перемещений, владения мячом
85	Освоение тактики игры	П.17 с. 123	Совершенствование тактики игры
86	Развитие скоростных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	П.7	Дальнейшее развитие психомоторных способностей Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их значение, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
87	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт.	П.20 с. 152-155	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. СБУ. Бег из различных исходных положений, с различным положением рук. Бег с высокого старта 30 и 100м. Физическое развитие человека Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.
88	Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением.		Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30метров. Бег 400м. Развитие скоростно-силовых способностей
89	Овладение техникой спринтерского бега. Челночный бег 4x9м.		Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт - бег 60м на результат. Челночный бег
90	Овладение техникой спринтерского бега. Финальное ускорение. Эстафетный бег..		СБУ, Бег с ускорением 2-3x70-80метров. Скоростной бег до 70м с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых способностей
91	Овладение техникой спринтерского бега Бег на результат 100м.		Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. СБУ.
92	Развитие скоростной выносливости.		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках( юноши), лазанием и перелезанием. Теория « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития».
93	Овладение техникой прыжка в длину.	П.20 с. 160-162	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги»- отталкивание, движения в полёте, приземление . Прыжок через препятствие ( с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с места на результат.
94	Овладение техникой прыжка в длину.		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги»- отталкивание, движения в полёте, приземление . Прыжок через препятствие ( с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

95	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	П.20 с.166-168	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.
96	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.
97	Кроссовая подготовка Переменный бег, гладкий бег.	П.20 с. 156-157	Кросс 10 минут, бег по пересеченной местности. Беговые упражнения на выносливость.
98	Кроссовая подготовка Переменный бег, гладкий бег.	П.20 с. 156-157	Кросс 10 минут, бег по пересеченной местности. Беговые упражнения на выносливость.
99	Кроссовая подготовка Переменный бег, гладкий бег.	П.20 с. 156-157	Кросс 10 минут, бег по пересеченной местности. Беговые упражнения на выносливость.
100	Развитие скоростной выносливости.		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках( юноши), лазанием и перелезанием. Теория « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития».
101	Развитие скоростной выносливости.		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках( юноши), лазанием и перелезанием. Теория « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития».
102	Овладение организаторскими умениями		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и подведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем .**

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету « Физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Примечание</b>
1.	Рабочая программа «Физическое воспитание» В.И. Лях Издательство Москва «Просвещение» 2012г.		
2.	Учебник «Физическая культура .5-7 классы» В.Я. Виленский Издательство Москва «Просвещение» 2017г.		
3	Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение» 2014г.		
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
4	Бревно напольное (3 м)	1	
5.	Козел гимнастический	1	
6.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	
7.	Стенка гимнастическая	10	
8.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	4	
9.	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	25	
10.	Палка гимнастическая	25	
11.	Скакалка детская	25	
12.	Мат гимнастический	8	
13.	Коврики: гимнастические, массажные	25	
14.	Кегли	15	
15.	Обруч пластиковый детский	10	
16.	Планка для прыжков в высоту	1	
17.	Стойка для прыжков в высоту	1	
18.	Льжи	25	
19.	Щит баскетбольный тренировочный	10	
20.	Сетка волейбольная	1	
21.	Аптечка	1	