

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Муниципальное образование - муниципальный район "Борисовский район"

Белгородской области (далее Борисовский район)

МБОУ «Березовская СОШ имени С.Н. Климова»

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Алейник К.И.

Протокол № от «__» __
2023 г.

Вашура Е.В.

Приказ № от «__» __
2023 г.

Хуторная Н.А.

Приказ № от «__» __ 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID1773359)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Составитель: Вerveйко Сергей Григорьевич
Учитель физической культуры

с. Березовка 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы			
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	55					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/

3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2		2		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	5		5		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3		3		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4		4		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10		10		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3		3		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.12	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Разучивание ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра.	3		3		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.13	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Совершенствование ударов по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная	3		3		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/

	игра.						
3.14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.	2		2		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	4		4		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	5		5		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	2		2		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.	1		1		Практическая работа;	
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование ударов по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Раздел 4. СПОРТ	10					
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1	05.09	Практическая работа
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	06.09	Практическая работа
3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	12.09	Практическая работа
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1	13.09	Практическая работа
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1	19.09	Практическая работа
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1	20.09	Практическая работа
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в	1		1	26.09	Практическая работа

	длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	27.09	Практическая работа
9.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1	03.10	Практическая работа
10.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1	04.10	Практическая работа
11.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		1	10.10.	Практическая работа
12.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1	11.10.	Практическая работа
13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1		1	17.10.	Практическая работа

	акробатических упражнений.					
14.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		1	18.10.	Практическая работа
15.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1		1	24.10.	Практическая работа
16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1		1	25.10.	Практическая работа
17.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	07.11.	Практическая работа
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	08.11.	Практическая работа
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	14.11.	Практическая работа

20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	15.11.	Практическая работа
21.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		1	21.11.	Практическая работа
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1	22.11.	Практическая работа
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1	28.11.	Практическая работа
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1	29.11.	Практическая работа
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1	05.12.	Практическая работа
26.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1		1	06.12	Практическая работа

	команды соперника в волейболе.					
27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1	12.12	Практическая работа
28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1	13.12	Практическая работа
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1	19.12.	Практическая работа
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1	20.12.	Практическая работа
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1		1	26.12.	Практическая работа
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1	27.12.	Практическая работа
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	09.01.	Практическая работа
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1		1	10.01.	Практическая работа
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		1	16.01.	Практическая работа

36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		1	17.01.	Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	23.01.	Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1		1	24.01.	Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		1	30.01	Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1	31.01.	Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1		1	06.02	Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1		1	07.02	Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1	13.02.	Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1		1	14.02.	Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1		1	20.02.	Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1		1	21.02.	Практическая работа

	самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					
47	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Разучивание ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра.	1		1	27.02.	Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Совершенствование ударов по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1		1	28.02.	Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.	1		1	05.03.	Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.	1		1	06.03.	Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование ударов по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1		1	12.03.	Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.	1		1	13.03.	Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование ударов по мячу,	1		1	26.03.	Практическая работа

	остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.					
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1		1	27.03.	Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1		1	02.04.	Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	03.04.	Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	09.04.	Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	10.04.	Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	16.04.	Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	17.04.	Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение	1		1	23.04.	Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,
ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Берёзовская средняя общеобразовательная школа имени С.Н.Климова»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № ____ от « ____ » _____ 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ "Березовская СОШ им. С.Н. Климова" _____ Вашура Е.В. от « ____ » _____ 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ им. С.Н. Климова» _____ Хуторная Н.А. Приказ № ____ от « ____ » _____ 2023 г.
---	--	--

Рабочая программа

Учебный предмет: Физическая культура
Уровень образования: основное общее образование
Срок освоения программы: 5 лет
Составитель: Вервейко Сергей Григорьевич
Год составления программы: 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта (2) общего среднего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год.

Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Для достижения этой цели необходимо решение следующих **задач**:

1. содействие гармоничному развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение базовым основам двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
8. формирование адекватной оценки собственных физических способностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Основным документом в работе учителя физической культуры является государственная программа с грифом Министерства образования.

Учебно-методический комплект

1. Физическая культура 5-9класс В.И.Лях 2015г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.
3. Баскетбол на уроках физической культуры: Методические рекомендации для учителей физической культуры / Сост. В.И. Буряк, А.А. Никифоров - Белгород: БелРИПКППС, 2008. - 48 с.
4. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Авт.-сост.: М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006. - 154 с.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся 6 класса

Знать:

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

Уметь:

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Лазать по канату;
6. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
7. Играть в одну из спортивных игр.
8. Сдать учебные нормативы;
9. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
10. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
11. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Требования к уровню подготовки обучающихся 7 класса

Знать: Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

Уметь:

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Лазать по канату;
6. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
7. Играть в одну из спортивных игр.
8. Сдать учебные нормативы;
9. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
10. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
11. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Требования к уровню подготовки обучающихся 8 класса

Знать: Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Двигательный режим. Техника безопасности.

Уметь:

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Лазать по канату;
6. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;

7. Играть в одну из спортивных игр.
8. Сдать учебные нормативы;
9. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
10. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
11. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.
12. Обучающийся должен иметь по окончании 8-ого класса прироста показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса

Знать: Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Двигательный режим. Техника безопасности.

Уметь:

1. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
2. Метать;
3. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
4. Лазать по канату;
5. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
6. Играть в одну из спортивных игр.
7. Сдать учебные нормативы;
8. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
9. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
10. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.
11. Обучающийся должен иметь по окончании 9-ого класса прироста показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.
12. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 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 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.

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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

Кроссовая подготовка

- 1) Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;
- 2) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений,
- 3) основные упражнения для развития физических качеств;
- 4) техника бега на длинные дистанции.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
- 4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) основные правила соревнований по волейболу.

ФУТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках футбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в футбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча ногой, головой;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по футболу.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики
- 9)

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией;
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;
- 3) подниматься на лыжах в гору наискось «полужёлочкой»;
- 4) выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием;
- 5) проводить подвижные игры на лыжах.

Кроссовая подготовка

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки;
- 2) правильно распределять силы на дистанции;
- 3) проводить подвижные игры с бегом.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.
- 6)

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.
- 5)

Футбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках футбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча внутренней и внешней частью стопы;
- 3) проводить подвижные игры с элементами футбола

Содержание учебного предмета

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	<p>Высокий старт от 10 до 15 м</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м</p> <p>Скоростной бег до 40 м</p>

	Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На 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 (1х1м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) 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. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На 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; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	6 класс
Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные принципы игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.
На 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)
На 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, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
На 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)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по падания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра, вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техника перемещения и владения мячом.
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные принципы игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

На 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)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега 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 также в сочетании с бегом,
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Прием мяча снизу двумя руками на месте после перемещения вперед. То же через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	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 приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	6 класс
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки. Техника выполнения физических упражнений.
Организуемые команды и приемы.	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
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов.	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
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений и комбинаций.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках

На 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 и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На 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
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 6 класса при (2-х разовых) занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов	68	15	16	20	17
1	Базовая часть	50	15	16	12	7
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	12	8	4	-	-

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	-	-
1.4	Легкая атлетика	14	7	-	-	7
1.5	Кроссовая подготовка	12			12	-
1.6	Элементы единоборств	-	-	-	-	-
2	Вариативная часть (Спортивные игры)	18		-	8 8	10 10
	Всего часов	68	15	16	20	17

6 класс

Основы знаний 7 часов. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью)

Знать: о физиологических основах дыхания, кровообращения и энергосбережения при физических нагрузках, об индивидуальных способах контроля.

Уметь: технически правильно осуществлять изученные двигательные действия, эффективно взаимодействовать в игровых ситуациях.

Форма контроля: тест.

Способы деятельности (6 часов). Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Знать: о способах организации индивидуальных и групповых занятий, о принципах создания простейших спортивных площадок.

Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Форма контроля: тест.

Физическое совершенствование(68ч)

Легкая атлетика

Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 300м /девушки/, 500м /мальчики/Бег 1500мВстречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка»ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3х10мПрыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта . Прыжок в длину с 9 шагов разбега.

Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Уметь: Бег с максимальной скоростью 60м. Стартовый разгон. Бег 2000м.Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; в длину способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе ноги и на одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1 на 1м с расстояния до 8м и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Форма контроля: нормативы.

Гимнастика

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки ,шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1мин., вращая

скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения стоя с помощью. Перекладина: Подтягивание М (выс), Д (низ) Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 110см, Д – 100см Повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре(М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь(М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр(М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю(Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр(Д). Из виса на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие.

Знать: о страховке и помощи во время занятий, обеспечение Т/Б на уроках гимнастики.

Уметь: Строевые упражнения - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

Упражнения в равновесии - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.

Висы и упоры - мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

Форма контроля: нормативы.

Лыжная подготовка или заменяется кроссовой подготовкой

Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 2км на время. Подъем «елочкой». Торможение «упором» Поворот «упором» Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход.

Знать: применение лыжных мазей, требования к одежде.

Уметь: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 3 км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

Форма контроля: нормативы.

Спортивные игры

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты «Веселые старты» Баскетбольные эстафеты. С передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м) Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

Знать: правила и организацию избранной игры, правила Т/Б при занятиях спортивными играми.

Уметь: Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

Футбол: Стойка 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).

Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Форма контроля: нормативы.

7 класс

Основы знаний 7 часов. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника

двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью)

Знать: о физиологических основах дыхания, кровообращения и энергосбережения при физических нагрузках, об индивидуальных способах контроля.

Уметь: технически правильно осуществлять изученные двигательные действия, эффективно взаимодействовать в игровых ситуациях.

Форма контроля: тест.

Способы деятельности (6 часов). Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Знать: о способах организации индивидуальных и групповых занятий, о принципах создания простейших спортивных площадок.

Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Форма контроля: тест.

Физическое совершенствование(92 ч)

Легкая атлетика

Высокий старт .Совершенствование техники спринтерского бега. от 30 до 40м.Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 300м /девушки/, 500м /мальчики/Бег 1500мВстречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка»ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3х10мПрыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта . Прыжок в длину с 9 шагов разбега.

Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Уметь: Бег с максимальной скоростью 60м. Стартовый разгон. Бег 2000м.Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; в длину способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе ноги и на одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1 на 1м с расстояния до 8м и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Форма контроля: нормативы.

Гимнастика

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки ,шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения стоя с помощью. Перекладина: Подтягивание М (выс), Д (низ)Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 110см, Д – 100см Повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре(М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь(М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр(М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю(Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр(Д). Из виса на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие.

Знать: о страховке и помощи во время занятий, обеспечение Т/Б на уроках гимнастики.

Уметь: Строевые упражнения - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

Упражнения в равновесии - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.

Висы и упоры - мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

Форма контроля: нормативы.

Лыжная подготовка или заменяется кроссовой подготовкой

Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 2км на время. Подъем «елочкой». Торможение «упором» Поворот «упором» Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход.

Знать: применение лыжных мазей, требования к одежде.

Уметь: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 3 км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

Форма контроля: нормативы.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий.

Спортивные игры

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли. Ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты «Веселые старты» Баскетбольные эстафеты. С передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м) Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

Знать: правила и организацию избранной игры, правила Т/Б при занятиях спортивными играми.

Уметь: Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

Футбол: Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Форма контроля: нормативы.

8 класс

Основы знаний (7 часа). Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания, кровоснабжения. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Знать: об истории развития Олимпийского движения, возрастных особенностях развития физических качеств.

Уметь: пользоваться современным инвентарем.

Форма контроля: тест.

Способы деятельности (6 часа). Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Знать: о психофункциональных особенностях организма.

Уметь: поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Форма контроля: тест.

Физическое совершенствование (92 часа).

Легкая атлетика

Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 1500м /девушки/, 2 000м /мальчики/. Встречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка» ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/. Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/. Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 15 мин (д) 20 мин (ю). Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.

Знать: о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.

Уметь: Бег с максимальной скоростью 60м. Стартовый разгон. Бег 2000м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; в длину способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе ноги и на одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1 на 1м с расстояния до 8м и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Форма контроля: нормативы.

Гимнастика

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки, шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1 мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения стоя. Перекладина: подтягивание М (выс), Д (низ). Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 115см, Д – 110см Повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре (М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь (М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр (М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю (Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр (Д). Из виса на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие.

Знать: упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

Уметь: Строевые упражнения - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись. Висы и упоры - мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

Форма контроля: нормативы.

Лыжная подготовка или заменяется кроссовой подготовкой

Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 2км на время. Подъем «елочкой». Торможение «упором» Поворот «упором» Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход.

Знать: оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Уметь: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Биатлон».

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаг, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 4 км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

Форма контроля: нормативы.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных

способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий.

Спортивные игры

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли. Ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты «Веселые старты». Баскетбольные эстафеты, с передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м). Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

Знать: технику и тактику избранных видов спорта.

Уметь:

Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

Футбол: Стойка 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).

Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Форма контроля: нормативы.

9 класс

Основы знаний (в процессе урока). Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Знать: об истории развития Олимпийского движения, возрастных особенностях развития физических качеств.

Уметь: пользоваться современным инвентарем.

Форма контроля: тест.

Способы деятельности (6 часа). Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Знать: о психофункциональных особенностях организма.

Уметь: поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Форма контроля: тест.

Физическое совершенствование (52 часа).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 1500м /девушки/, 2 000м /мальчики/. Встречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка» ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/. Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/. Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 15 мин (д) 20 мин (ю). Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.

Знать: о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.

Уметь: Бег с максимальной скоростью 60м. Стартовый разгон. Бег 2000м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; в длину способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе ноги и на одну ногу.

Метание малых мячей в горизонтальную цель 1 на 1м с расстояния до 8м и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Форма контроля: нормативы.

Гимнастика

Терминология гимнастики. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки, шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения стоя. Перекладина: подтягивание М (выс), Д (низ). Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 115см, Д – 110см Повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре(М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь(М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр(М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю(Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр(Д). Из виса на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие.

Знать: упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

Уметь: Строевые упражнения - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись. Висы и упоры - мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

Форма контроля: нормативы.

Лыжная подготовка или заменяется кроссовой подготовкой

Техника безопасности при проведении занятий. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 2км на время. Подъем «елочкой». Торможение «упором» Поворот «упором» Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход.

Знать: оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Уметь: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Биатлон».

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаг, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 4 км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

Форма контроля: нормативы.

Элементы единоборств

Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий. «Перетягивание в парах». Оказание помощи слабо успевающим ученикам в овладении программным материалом..

Спортивные игры

Баскетбол: Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты «Веселые старты». Баскетбольные эстафеты, с передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м). Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

Знать: технику и тактику избранных видов спорта.

Уметь:

Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

Футбол: Терминология избранной игры. Стойка игрока; Совершенствование перемещений.

Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведения с активным сопротивлением защитника, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 2:1., с атакой и без атаки ворот.

Волейбол . Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Форма контроля: нормативы.

Тематическое планирование

7 класс

№	Перечень разделов, тем	количество часов
1	Лёгкая атлетика	7
2	Спортивные игры (баскетбол)	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Спортивные игры	2
5	Кроссовая подготовка	12
6	Спортивные игры (волейбол)	8
7	Подвижные игры	2
8	Лёгкая атлетика	7
9	Спортивные игры (футбол)	6
итого	-	68

Тематическое планирование

9 класс

№	Перечень разделов, тем	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	7
2	Народные игры (лапта)	1
3	Спортивные игры(баскетбол)	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Единоборства	6
6	Кроссовая подготовка	12
7	Спортивные игры(волейбол)	7
8	Спортивные игры(футбол)	6
9	Лёгкая атлетика	7
итого	-	68

№ п/п	№ в тем е	Наименование раздела и тем	Час ы учеб ного вре мен и	Сроки прохождения		Моду ль «Шк ольн ый урок»	Пр им еч ан ие
				план	Факт		
Лёгкая атлетика 7ч							
1	1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики . Низкий старт .Совершенствование техники спринтерского бега. от 70 до 80м.Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Лапта.	1	05.09.		1,2,4, 5,7.	
2	2	Лёгкая атлетика .Совершенствование бега с ускорением от70 до 80м. Совершенствование прыжка в высоту. Лапта.	1	06.09.		1,3,4, 6,8,	
3	3	Лёгкая атлетика. Совершенствование скоростного бега, и до 70м. Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов ,с трёх шагов; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; Футбол.	1	12.09.		1,2,4, 5,7.	
4	4	Лёгкая атлетика .Бег на результат -100м Учёт техники прыжка в высоту ..Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Футбол.	1	13.09.		1,3,4, 6,8,	
5	5	Лёгкая атлетика .Бег в равномерном темпе до 20мин.(д) -15 мин. Разучивание прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол.	1	19.09.		1,2,4, 5,7.	
6	6	Лёгкая атлетика. Бег на 1500м (д),2000 м(ю). Учёт техники прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м С расстояния 12-14м (д),юноши до 16м .Лапта.	1	20.09.		1,3,4, 6,8,	
7	7	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину. Учёт техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность .Кросс (ю)до20 мин(д) -15-минут.. Лапта.	1	26.09.		1,2,4, 5,7.	
Спортивные игры баскетбол-9ч							
8	1	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом	1	27.09.		1,3,4, 6,8,	
9	2	Спортивные игры. Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и	1	03.10.		1,2,4, 5,7.	

		с мячом .Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра.					
10	3	Спортивные игры. Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	04.10.		1,3,4, 6,8,	
11	4	Спортивные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате ,круге.) м Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1	10.10.		1,2,4, 5,7.	
12	5	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Учебная игра.	1	11.10.		1,3,4, 6,8,	
13	6	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	17.10.		1,2,4, 5,7.	
14	7	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. :ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	18.10.		1,3,4, 6,8,	
15	8	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	24.10.		1,2,4, 5,7.	
16	9	Спортивные игры. Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	25.10.		1,3,4, 6,8,	

Гимнастика 12ч

17	1	Техника безопасности на уроках гимнастики .Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование ОРУ; сочетание различных положений рук, ног, туловища, в сочетании с ходьбой на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах(м) Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.(д):махом одной и	1 .	07.11.		1,3,6, 7,8.	
----	---	--	--------	--------	--	----------------	--

		толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (д) Кувырок назад в полушпагат. Мини-футбол.					
18	2	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ ;с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1	08.11.		1,2,4, 5,7.	
19	3	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1	14.11.		1,3,6, 7,8.	
20	4	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.	1	15.11.		1,2,4, 5,7.	
21	5	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений. Баскетбол.	1	21.11.		1,3,6, 7,8.	
22	6	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах .Закрепление техники акробатических упражнений. волейбол.	1	22.11.		1,2,4, 5,7.	
23	7	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных ,коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол.	1	28.11.		1,3,6, 7,8.	

24	8	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д)Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110см). (М) Прыжок согнув ноги (козёл в ширину , высота !00-115 см. Мини-футбол.	1	29.11		1,2,4, 5,7.	
25	9	Гимнастика .Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1	05.12		1,3,6, 7,8.	
26	10	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения .Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол.	1	06.12		1,2,4, 5,7.	
27	11	Гимнастика. Правила соревнований .Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.	1	12.12		1,3,6, 7,	
28	12	Гимнастика. основы знаний .Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1	13.12		1,3,6, 7,8.	
Спортивные игры 3ч							
29	1	Спортивные игры (баскетбол).Совершенствование броска по кольцу, Совершенствование передачи мяча .Игра по упрощённым правилам.	1	19.12.		1,3,6, 7,	
30	2	Спортивные игры. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	20.12.		1,3,4, 6,	
31	3	Спортивные игры. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	26.01		1,3,4, 6,	

		Кроссовая подготовка 12ч					
32	1	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темп е - до 20-мин (м), (д) –до15 минут. ОРУ ..Мини-футбол.	1	27.12		1,3,6, 7,.	
33	2	Кроссовая подготовка. ОРУ ..Бег на 1500 м. Мини-футбол.	1	09.01		1,3,4, 6,5,	
34	3	Кроссовая подготовка ..Равномерный медленный бег до-20-мин.(д)- до 15мин. Волейбол.	1	10.01		1,3,6, 7,.	
35	4	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег. до20 мин (д) до 15мин. Волейбол.	1	16.01		1,3,4, 6,7,	
36	5	Кроссовая подготовка .Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой.	1	17.01		1,3,6, 7,.	
37	6	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1	23.01		1,3,4, 6,,	
38	7	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег .до 20-мин. (д)-до 15-минут. «Картошка».	1	24.01.		1,3,6, 7,8.	
39	8	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-15-мин. Мини-футбол.	1	30.01		1,3,4, 6,8,	
40	9	Кроссовая подготовка. Бег на -1500 м. Волейбол, учебная игра.	1	31.01		1,3,6, 7,8.	
41	10	Кроссовая подготовка. Бег на 2000-м. Волейбол, учебная игра.	1	06.02		1,3,4, 6,8,	
42	11	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.- до20мин. (д) 15 мин. Мини-футбол.	1	07.02		1,3,6, 7,8.	
43	12	Кроссовая подготовка. Ору .Бег в равномерном темпе до 20 мин. Пионербол.	1	13.02.		1,3,4, 6,8,	
Спортивные игры волейбол- 6ч							
44	1	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование перемещений. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений .Учебная игра.	1	14.02.		1,3,4, 6,	
45	2	Спортивные игры. Волейбол .Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1	20.02		1,3,6, 7,	
46	3	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения по овладению техники перемещений и владению	1	21.02		1,3,4, 6,	

		мячом,(бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.) метание в цель различными мячами. Учебная игра.					
47	4	Спортивные игры. Ору. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Учебная игра.	1	27.02		1,3,4,6,	
48	5	Спортивные игры .Волейбол. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.).	1	28.02		1,35,6,7,	
49	6	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.(Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Учебная игра.	1	05.03		1,3,4,6,8,	

Единоборства-4ч

50	1	Единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища .Освобождение от захватов. « Бой петухов».	1	06.03.		1,3,6,7,	
51	2	Единоборства. Приёмы борьбы за выгодное положение . Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. «Выталкивание из круга».	1	12.03.		1,3,4,6,8,	
52	3	Единоборства. Виды единоборств .Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца .Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	13.03.		1,3,6,7,	
53	4	Единоборства. Единоборства. Упражнения в парах. Подготовка мест занятий. Выталкивание из круга. Баскетбол. Учебная игра.	1	26.03.		1,3,4,6,	

Лёгкая атлетика -7ч

54	1	Лёгкая атлетика. Совершенствование высокого старта, от 30до 40 м. Совершенствование прыжка в длину , с 9-11 шагов разбега. Футбол.	1	27.03		1,3,4,6,8,	
55	2	Лёгкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением от 40 до 60 м.Совершенствование прыжка в длину. Лапта.	1	02.04.		1,3,6,7,	
56	3	Лёгкая атлетика .ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, С шага , с трёх шагов. Лапта.	1	03.04.		1,3,4,6,8,	

57	4	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м. Лапта.	1	09.04.		1,3,4,6,	
58	5	Лёгкая атлетика. Учёт техники метания мяча на дальность Урок-соревнование .Прыжок в длину с места. Лапта.	1	10.04.		1,3,6,7,8.	
59	6	Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в высоту. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта.	1	16.04.		1,3,4,6,	
60	7	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила самоконтроля и гигиены. Бросок набивного мяча (2)кг двумя руками из различных и.п. Бег на результат 100-м.	1	17.04.		1,3,4,6,8,	
Спортивные игры – футбол 8ч							
61	1	Спортивные игры .Футбол Совершенствование перемещений. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра.	1	23.04		1,2,4,5,7.	
62	2	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника..		24.04.		1,3,6,7,	
63	3	Спортивные игры Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	30.04		1,3,4,6,	
64	4	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	30.04		1,2,4,5,7.	
65	5	Спортивные игры .Футбол. Совершенствование правил игры.	1	07.05.		1,3,6,7,8.	
66	6	Учебная игра. Спортивные игры. Футбол . Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.	1	08.05.		1,2,4,5,7.	
67	7	Спортивные игры Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	14.05		2,4,5,7.	
68	8	Спортивные игры .Футбол. Совершенствование правил игры.	1	15.05		1,2,4,5,7.	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Часы учеб ного вре мени	Сроки прохождения		Модуль «Школьный урок»	Примечание
				план	Факт		
Лёгкая атлетика 7ч							
1	1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Низкий старт .Совершенствование техники спринтерского бега. от 70 до 80м.Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Лапта.	1	05.09.		1,2,4, 5,7.	
2	2	Лёгкая атлетика . Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Совершенствование бега с ускорением от70 до 80м. Совершенствование прыжка в высоту. Лапта.	1	06.09.		1,3,4, 6,8,	
3	3	Лёгкая атлетика. Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Совершенствование скоростного бега, до 70м. Совершенствование прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Футбол.	1	12.09.		1,2,4, 5,7.	
4	4	Лёгкая атлетика. Бег на результат -100м Учёт техники прыжка в высоту ..Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Футбол.	1	13.09.		1,3,4, 6,8,	
5	5	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20мин. Разучивание прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол.	1	19.09.		1,2,4, 5,7.	
6	6	Лёгкая атлетика. Бег на 1500м. Учёт техники прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1х1)м С расстояния 10-12м. Лапта.	1	20.09.		1,3,4, 6,8,	
7	7	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину. Учёт техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Кросс до20 мин(д) -15-минут.. Лапта.	1	26.09.		1,2,4, 5,7.	
Народные игры 1ч							

8	1	Народная игра. Лапта. Совершенствование удара по мячу. Учебная игра.	1	27.09.		1,3,4, 6,8,		
Спортивные игры (баскетбол) 10ч								
9	1	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование стойки игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра по упрощённым правилам .	1	03.10.		1,2,4, 5,7.		
10	2	Спортивные игры. Совершенствование техники передвижений, ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	04.10.		1,3,4, 6,8,		
11	3	Спортивные игры .Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.(в парах, тройках, квадрате, круге.)Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1	10.10.		1,2,4, 5,7.		
12	4	Спортивные игры. Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4.80м в прыжке. Учебная игра.	1	11.10.		1,3,4, 6,8,		
13	5	Спортивные игры .Совершенствование бросков мяча по корзине, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	17.10.		1,2,4, 5,7.		
14	6	Спортивные игры .Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.: ловля, передача ,ведение, бросок .Учебная игра.	1	18.10.		1,3,4, 6,8,		
15	7	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	24.10.		1,2,4, 5,7.		

16	8	Спортивные игры. Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиций игроков. Учебная игра.	1	25.10.		1,3,4, 6,8,	
17	9	Спортивные игры .Совершенствование «Быстрого прорыва».(3:2) Взаимодействие трёх игроков «Отдай мяч и выйди».	1	07.11.		1,3,6, 7,8.	
18	10	Спортивные игры .Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1	08.11		1,2,4, 5,7.	

Гимнастика 12ч

19	1	<p>Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Совершенствование ОРУ; сочетание различных положений рук, ног, туловища, в сочетании с ходьбой на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование упражнений в висах и упорах(м) из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь.</p> <p>Передвижение в висе; махом назад соскок.(д) из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь кувырок вперёд и назад. длинный кувырок. стойка на голове и руках.. (д) мост и поворот в упор стоя на одном колене. кувырки вперёд и назад..</p>	1	14.11		1,3,6, 7,8.	
----	---	---	---	-------	--	-------------	--

		Мини-футбол.					
20	2	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .команда «прямо» , повороты в движении направо, налево. .Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1	15.11.		1,2,4,5,7.	
21	3	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах., Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол.	1	21.11.		1,3,6,7,8.	
22	4	Гимнастика. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах ,совершенствование акробатических упражнений. Пионербол.	1	22.11.		1,2,4,5,7.	
23	5	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений. Баскетбол.	1	28.11.		1,3,6,7,8.	
24	6	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах .Закрепление техники акробатических упражнений. волейбол.	1	29.11.		1,2,4,5,7.	
25	7	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных ,коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол.	1	05.12.		1,3,6,7,8.	
26	8	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д) Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) . (М) Прыжок согнув ноги	1	06.12		1,2,4,5,7.	

		(козёл в длину , высота 110-115 см. Мини-футбол.					
27	9	Гимнастика . Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1	12.12.		1,3,6,7,	
28	10	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения .Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки ,развитие силовых способностей и гибкости ; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол.	1	13.12.		1,3,6,7,8.	
29	11	Гимнастика. основы знаний .Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол.	1	19.12.		1,3,6,7,	
30	12	Гимнастика Правила соревнований . Учёт техники выполнения опорного прыжка. Мини-футбол.	1	20.12.		1,3,4,6,	
Единоборства 6ч							
31	1	Единоборства. Приёмы борьбы за выгодное положение . Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. «Выталкивание из круга».	1	26.12		1,3,4,6,	
32	2	Единоборства. Виды единоборств .Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца .Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	27.12		1,3,6,7,.	
33	3	Единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища .Освобождение от захватов. « Бой петухов».	1	09.01.		1,3,4,6,5,	
34	4	Единоборства. Оказание первой помощи при травмах .Подготовка мест занятий. «Перетягивание в парах».	1	10.01.		1,3,6,7,.	
35	5	Единоборства. Упражнения в парах. Подготовка мест занятий. Выталкивание из круга.	1	16.01.		1,3,4,6,7,	

36	6	Единоборства. Оказание помощи слабо успевающим ученикам . Перетягивание в парах.	1	17.01.		1,3,6, 7,.	
Кроссовая подготовка 12							
37	1	Кроссовая подготовка .Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол.	1	23.01		1,3,4, 6,,	
38	2	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1	24.01		1,3,6, 7,8.	
39	3	Кроссовая подготовка .Бег на 1500-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол.	1	30.01		1,3,4, 6,8,	
40	4	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1	31.01.		1,3,6, 7,8.	
41	5	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег .до 20-мин. (д)-до 15- минут. «Картошка».	1	06.02		1,3,4, 6,8,	
42	6	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-15-мин. Мини-футбол.	1	07.02		1,3,6, 7,8.	
43	7	Кроссовая подготовка. Бег на -1500 м. Волейбол ,учебная игра.	1	13.02.		1,3,4, 6,8,	
44	8	Кроссовая подготовка. Бег на 1500-м. Волейбол, учебная игра.	1	14.02.		1,3,4, 6,	
45	9	Кроссовая подготовка .Бег в равномерном темпе.- до20мин. (д) 15 мин. Мини-футбол.	1	20.02.		1,3,6, 7,	
46	10	Кроссовая подготовка. Ору .Бег в равномерном темпе до 20 мин. Пионербол.	1	21.02.		1,3,4, 6,	
47	11	Кроссовая подготовка. Бег 2000-м (м), 1500 м (д). упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.	1	27.02		1,3,4, 6,	
48	12	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до20-мин (м), 15-мин (д). Мини- футбол.	1	28.02		1,35, 6,7,	
Спортивные игры (Волейбол) 7ч							

49	1	Спортивные игры .Волейбол. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.).	1	05.03.		1,3,4,6,8,	
50	2	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.(Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Учебная игра.	1	06.03.		1,3,6,7,	
51	3	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	12.03.		1,3,4,6,8,	
52	4	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	13.03.		1,3,6,7,	
53	5	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча . приём подачи. Учебная игра.	1	26.03.		1,3,4,6,	
54	6	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование подачи мяча . Учебная игра.	1	27.03.		1,3,4,6,8,	
55	7	Спортивные игры. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила самоконтроля.	1	02.04		1,3,6,7,	
Спортивные игры футбол-6ч							
56	1	Спортивные игры .Футбол Совершенствование перемещений. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. ,по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра.	1	03.04.		1,3,4,6,8,	
57	2	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника..	1	09.04.		1,3,4,6,	
58	3	Спортивные игры Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	10.04.		1,3,6,7,8.	

59	4	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения с активным сопротивлением защитника, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	16.04.		1,3,4, 6,	
60	5	Спортивные игры .Футбол. Совершенствование правил игры. Учебная игра.	1	17.04.		1,3,4, 6,8,	
61	6	Спортивные игры. Футбол . Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.	1	23.04		1,2,4, 5,7.	
Лёгкая атлетика 7ч							
62	1	Лёгкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта.	1	24.04		1,3,6, 7,	
63	2	Лёгкая атлетика. Совершенствование Скоростного бега до 60-м. Совершенствование прыжка в длину. Футбол.	1	30.04		1,3,4, 6,	
64	3	Лёгкая атлетика .ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, С шага , с трёх шагов. Лапта.	1	30.04		1,2,4, 5,7.	
65	4	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту. Учёт техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м.Лапта.	1	07.05.		1,3,6, 7,8.	
66	5	Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в высоту. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта.	1	08.05.		1,2,4, 5,7.	
67	6	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила самоконтроля и гигиены. Бросок набивного мяча (2)кг двумя руками из различных и.п. Бег на результат 100-м.	1	14.05		2,4,5, 7.	
68	7	Лёгкая атлетика. Бег 2000м (м) ,1500 м(д). Футбол. Подведение итогов за год.	1	15.05		1,2,4, 5,7.	

В связи с тем ,что тема №62 01.05.24.совпала с праздничным днём, для выполнения программы объединить с темой №61 30.04.24.