

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара

Утверждено приказом директора

МБОУ Школа № 81 г.о. Самара

№ 219 от 31.08.2018г.

Проверено заместителем директора по УВР

Василевской С.А

Служебная записка № 1 от 30.08.2018г.

Рассмотрено на заседании МО учителей
истории, обществознания, физической
культуры и ОБЖ

протокол № 1 от «31»августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Составители:

Горбунов П А

учитель физической культуры

г. Самара

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 3 июля 2016 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2016 года);
2. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 2015);
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2016) в объеме 510 часов (3 часа в неделю).
4. ООП МБОУ Школа №81. г.о. Самара;
5. Положения о рабочих программах МБОУ Школа №81. г.о. Самара;

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 класс» (М.: Просвещение). 2016г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом

самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику

основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения

разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и програм-

мированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и

достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

1. Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - ООП НОО в МБОУ СОШ № 12 г. Самара;
- Приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классам из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч. в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и

толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание курса

В связи с отсутствием лыжной базы и ряда гимнастического инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка» и «Гимнастика с элементами акробатики», традиционно изучаемые во 2 и 3 четвертях, сокращены и заменены на материал «Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола» и «Легкая атлетика».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,	- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель	- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-	- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе	- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый	- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

<p>осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за 	<p>учебной деятельности, выбирать тему занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<p>следственных связей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<p>(определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).</p>	<p>образ жизни, укреплению и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - овладеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной 	<p>систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; - формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и
---	--	---	---	---	---

<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 				<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма. 	<p>функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
---	--	--	--	---	--

6 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом); - В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы; - Учиться критично относиться к своему мнению, с 	<p>понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

<p>- Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- Уважительное отношение к старшим и одноклассникам.</p>	<p>- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы</p> <p>- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p>	<p>планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой</p> <p>- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p>	<p>достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;</p> <p>- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p>	<p>человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,</p> <p>- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>- овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- развивать основные</p>	<p>индивидуальных возможностей и особенностей организма,</p> <p>- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;</p> <p>формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать</p>
---	---	---	--	--	---

				физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.	направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
--	--	--	--	---	---

7 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом); - В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы; - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и 	<p>понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>- овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической

<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам.</p>	<p>исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p>	<p>сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p>	<p>договариваться с людьми иных позиций.</p>	<p>движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - овладеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.</p>	<p>культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
---	---	--	--	--	---

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. - В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. - Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. - Уметь взглянуть на 	<ul style="list-style-type: none"> понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

и одноклассникам.			<p>ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. -</p>	<p>оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.</p>	<p>формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
-------------------	--	--	--	---	---

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. - В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. - Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. - Уметь взглянуть на ситуацию с иной 	<ul style="list-style-type: none"> понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; формировать умения

			позиции и договариваться с людьми иных позиций.-	корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.	вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
--	--	--	--	---	---

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические

требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Распределение учебных часов по разделам программы

Вид программного материала	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
Базовая часть	75	75	75	75	75
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Легкая атлетика	26	26	26	26	26
Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
Кроссовая подготовка	3	3	3	3	3
Спортивные игры:					
Баскетбол	18	18	18	18	18
Волейбол	18	18	18	18	18
Вариативная часть	27	27	27	27	27
Легкая атлетика	5	5	5	5	5
Спортивные игры:					
Баскетбол	3	3	3	3	3
Волейбол	19	19	19	19	19
Общее количество часов	102	102	102	102	102

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

5 класс

№ п/п	Виды упражнений	Норматив	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	Сек	5,0	6,0	6,3	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 метров	Сек	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
3	Бег 1500 метров	Мин. сек	7,10	7,55	8,35	8,00	8,35	8,55
4	Челночный бег. 3x10 метров	Сек	8,6	9,3	9,9	9,2	9,7	10,4
5	Прыжок в длину с места	См	175	160	150	165	145	140
6	Прыжки через скакалку	Кол-во прыжков в мин.	90	80	70	100	90	80
7	Отжимание	Кол-во раз	16	14	12	14	11	8
8	Подтягивание (ю)	Кол-во раз	6	4	3			
9	Подтягивание из виса положения лежа на низкой перекладине (д)	Кол-во раз в 1 мин				17	11	6
10	Приседание	Кол-во раз в 1 мин	44	42	40	42	40	38
11	Метание теннисного мяча 150 г. на дальность м. с разбега	Мет	34	28	25	22	18	14

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив	ПОКАЗАТЕЛИ					
			Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	Сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	Сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	Мин. сек	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50

4	Бег 60 м, секунд	Сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	Кол-во раз	14+	6+	2-	16+	9+	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	Кол-во раз	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Кол-во раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	См	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Кол-во раз в 1 мин	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	Кол-во раз в 1 мин	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	М	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	См	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ					
			Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	Сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	Сек	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	См	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	Сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	Мин. сек	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	См	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	Кол-во раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Кол-во раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	Кол-во раз	9+	5+	2-	18+	10+	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Кол-во раз в 1 мин	45	40	35	38	33	25

12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	Кол-во раз в 1 мин	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	М	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Виды упражнений	Норматив	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	Сек	4,6	4,8	5,0	4,8	5,1	5,3
2	Бег 60 метров	Сек	8,8	9,7	10,5	9,6	10,2	10,8
3	Кросс 300 метров	Мин. сек	50,0	55,0	59,0	55,0	1,00	1,05
4	Кросс 500 метров	Мин. сек	1,50	2,00	2,05	1,55	2,05	2,10
5	Кросс 1000 метров	Мин. сек	3,55	4,15	4,30	4,20	4,50	5,00
6	Кросс 2000 м, мин 3000м	Мин. сек	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
7	Челночный бег. 3x10 метров с переноской поочередно 2х кубиков	Сек	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
8	Шестиминутный бег в спортзале – круг 60 метров	Кол-во кругов	23	21	19	19	18	16
9	Прыжки через скакалку	Кол-во прыжков в мин.	120/110	110/100	100/90	120	110	100
10	Прыжок в длину с места	См	210	175	155	180	155	140
11	Метание мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы	См	650/550	500/450	450/400	500/450	450/400	385/350

12	Подтягивание из виса	Кол-во раз	9	7	5	17	10	8
13	Упражнение для брюшного пресса	Кол-во раз 1 мин	45	34	28	25	20	15
14	Сгибание и разгибание рук в упоре	Кол-во раз	25	20	15	19	13	9

9 - класс

№ п/п	Виды упражнений	Норматив	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	Сек	4,5	4,7	5,0	4,7	5,0	5,2
2	Бег 60 метров	Сек	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3	Бег 100 метров	Сек	15,0	15,5	16,0	17,0	17,8	18,0
4	Кросс 500 метров	Мин. сек	1,40	1,50	2,00	1,50	2,00	2,10
5	Кросс 2000 метров	Мин. сек	9,00	9,30	9,55	11,0	11,40	12,10
	Кросс 3000 м	Мин. сек	15.30	16.30	17.30	-	-	-
6	Челночный бег. 3x10 метров с переноской поочередно 2х кубиков	Сек	7,7	8,3	8,6	8,4	8,9	9,8
7	Шестиминутный бег в спортзале – круг 60 метров	Кол-во кругов	23	21	19	20/18	17	15
8	Прыжки через скакалку	Кол-во прыжков в мин.	135/130	115	100	135	115	100
9	Прыжок в длину с места	См	220	180	165	180	165	150
10	Метание мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за	См	750/600	600/550	500	550/500	500/450	400

	ГОЛОВЫ							
11	Подтягивание из виса (ю)	Кол-во раз	10	8	7			
12	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д)	Кол-во раз				18	11	9
13	Поднимание туловища, руки за головой в течении 1 минуты	Кол-во раз	47	36	30	40	30	25
14	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	Кол-во раз	45	40	31	30	28	18

6. Тематическое планирование (см. тематическое планирование)

Физическая культура. 5 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (34 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением);
- прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

На совершенствование техники спринтерского бега - Высокий и низкий старт Стартовый разгон. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

На совершенствование техники прыжковых упражнения – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, приземление.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

На развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно - силовых способностей – Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

На развитие координационных способностей – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.

Развитие общей выносливости. Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5-9 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост);
- акробатические комбинации

Раздел 3. Спортивные игры (58 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола);
- волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок.

На совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

На совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники бросков мяча. Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

На совершенствование тактики игры. Позиционное нападение. Личная защита.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, **остановок, поворотов, стоек**. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

На совершенствование техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

На совершенствование техники подачи мяча. Верхняя подача мяча.

На совершенствование техники защитных действий. Выбор способа приема мяча.

Физическая культура. 6 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (34 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением);
- прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание);
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

На совершенствование техники спринтерского бега - Высокий и низкий старт Стартовый разгон. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

На совершенствование техники прыжковых упражнения – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, приземление.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

На развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно - силовых способностей – Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

На развитие координационных способностей – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.

Развитие общей выносливости. Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 6 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 6 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд);
- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост);
- акробатические комбинации
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Строевые упражнения – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот на месте.

ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ без предметов на 24 счета. ОРУ со скакалкой.

Акробатические упражнения – Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 3- 5 элементов.

Висы и упоры – Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе.

Упражнения на равновесие - Ходьба на носках с различным положением рук. Повороты кругом на носках. Полушпагат. Соскок прогнувшись.

Раздел 3. Спортивные игры (58 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола);
- волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок.

На совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

На совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники бросков мяча. Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

На совершенствование тактики игры. Позиционное нападение. Личная защита.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

На совершенствование техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

На совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача.

На совершенствование техники защитных действий. Выбор способа приема мяча.

Физическая культура. 7 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (44 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением);
- прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

На совершенствование техники спринтерского бега - Высокий и низкий старт Стартовый разгон. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

На совершенствование техники прыжковых упражнения – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, приземление.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

На развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно - силовых способностей – Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

На развитие координационных способностей – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. **Развитие общей выносливости.** Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);

- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;

- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;

- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;

- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;

- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);

- организующие команды и приёмы (строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд);

- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост);

- акробатические комбинации (Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд);

- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);

- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Строевые упражнения – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот на месте.

ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ без предметов на 24 счета. ОРУ со скакалкой.

Акробатические упражнения – Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 3- 5 элементов.

Висы и упоры – Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок – Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись

Упражнения на равновесие - Ходьба на носках с различным положением рук. Повороты кругом на носках. Полушпагат. Соскок прогнувшись.

Раздел 3. Спортивные игры (40 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, подвижные игры на материале футбола);
- баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола);
- волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок.

На совершенствование ловли и передачи мяча Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

На совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники бросков мяча Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

На совершенствование тактики игры. Позиционное нападение. Личная защита.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

На совершенствование техники передвижений, **остановок, поворотов, стоек**. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

На совершенствование техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

На совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача.

На совершенствование техники защитных действий. Выбор способа приема мяча.

Физическая культура. 8 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (34 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;

- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением);
- прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

На совершенствование техники спринтерского бега - Высокий и низкий старт Стартовый разгон. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

На совершенствование техники прыжковых упражнения – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, приземление.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

На развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно - силовых способностей – Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

На развитие координационных способностей – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.

Развитие общей выносливости. Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м.

Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 8 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 8 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд);
- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост);
- акробатические комбинации

- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Строевые упражнения – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот на месте.

ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ без предметов на 24 счета. ОРУ со скакалкой.

Акробатические упражнения – Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 3- 5 элементов.

Висы и упоры – Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе.

Упражнения на равновесие - Ходьба на носках с различным положением рук. Повороты кругом на носках. Полушпагат. Соскок прогнувшись.

Раздел 3. Спортивные игры (58 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);

- баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола);

- волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок.

На совершенствование ловли и передачи мяча Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

На совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники бросков мяча Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

На совершенствование тактики игры. Позиционное нападение. Личная защита.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, **остановок, поворотов, стоек**. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

На совершенствование техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. На совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача.

На совершенствование техники защитных действий. Выбор способа приема мяча.

Физическая культура. 9 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (34 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- с максимальной скоростью бегать до 100 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;

- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;

- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением);
- прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

На совершенствование техники спринтерского бега - Высокий и низкий старт Стартовый разгон. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

На совершенствование техники прыжковых упражнения – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, приземление.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

На развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно - силовых способностей – Всевозможные прыжки и многоскоки. Броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

На развитие координационных способностей – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.

Развитие общей выносливости. Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 9 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 9 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд);
- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост);

- акробатические комбинации

Строевые упражнения – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот на месте.

Акробатические упражнения – Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 3- 5 элементов.

Висы и упоры – Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе.

Упражнения на равновесие - Ходьба на носках с различным положением рук. Повороты кругом на носках. Полушпагат. Соскок прогнувшись.

Раздел 3. Спортивные игры (58 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);

- баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола);

- волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок.

На совершенствование ловли и передачи мяча Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

На совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники бросков мяча Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

На совершенствование тактики игры. Позиционное нападение. Личная защита.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

На совершенствование техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

На совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача.

На совершенствование техники защитных действий. Выбор способа приема мяча.

ПОУРОЧНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Примечания
<i>1 четверть. 27 часов. Легкая атлетика (17ч.), гимнастика с элементами акробатики (10ч.)</i>				
1.	Легкая атлетика. Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	
2.	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3.	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4.	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
5.	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
6.	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
7.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
8.	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
9.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
10.	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
11.	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
12.	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
13.	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	

14	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
15	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
16	Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - на результат	
17	Кроссовая подготовка.	1	Бег по пересеченной местности (2 км), ОРУ; Развитие выносливости.	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Правила безопасности на уроках гимнастики	
19	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
20	Техника кувырков: кувырок вперед, назад	1	Умение правильно группироваться при кувырках вперед, назад	
21	Стойка на лопатках	1	Техника выполнения элемента	
22	Выполнение гимнастического элемента «мостик»	1	Техника выполнения элемента	
23	Выполнение 1 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов	1	Техника выполнения элементов	
24	Выполнение 1 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов. (на результат)	1	Умение правильно выполнять комплекс	
25	Выполнение 2 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов	1	Техника выполнения элементов	
26	Выполнение 2 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов. (на результат)	1	Умение правильно выполнять комплекс	
27	Итоговое занятие 1 четверти	1		
2 четверть Спортивные игры. Баскетбол 21 час				
28	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Инструктаж Т Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом	
29	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
30	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	

32	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	
33	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
34	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
35	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
36	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
37	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
38	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
39	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
40	Техника броска мяча со средней дистанции	1	Бросок мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
41	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
42	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
43	Тактика свободного нападения	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или	

			двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	
44	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
45	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
46	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	
47	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	
48	Итоговое занятие 2 четверти	1	Учебная игра	
3 четверть Спортивные игры. Волейбол 30 час				
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила волейбола	
50	Правила пионербола. Элементы пионербола и волейбола	1	Комплекс упражнений для зрения	
51	Элементы пионербола и волейбола. Игра по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие ловкости Учебная игра.	
52	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
53	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
54	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах	

			через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
55	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Техника приема мяча снизу двумя руками. Развитие координации при приеме мяча снизу.	
56	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
57	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
58	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
59	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
60	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
61	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
62	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
63	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
64	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	

65	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
66	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
67	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
68	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
69	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
71	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
72	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
73	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	

74	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
75	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
76	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
77	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
78	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
<i>4 четверть Спортивные игры. Волейбол (7 час) Лёгкая атлетика (17час)</i>				
79	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
80	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
81	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки. Учебная игра	
82	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки Учебная игра	
83	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
84	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
85	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
86	Легкая атлетика. Основы знаний	1	Инструктаж Т Б по легкой атлетике	
87	Спринтерский бег Развитие скоростных	1	Уметь демонстрировать	

	способностей. Стартовый разгон		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
89	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
90	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
91	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
93	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
94	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
95	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
96	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
97	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
98	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	
99	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
100	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
101	Кроссовая подготовка. Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - на результат. Развитие выносливости.	
102	Итоговое занятие	1	Подведение итогов за год	

ПОУРОЧНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Примечания
<i>1 четверть. 27 часов. Легкая атлетика (17ч.), гимнастика с элементами акробатики (10ч.)</i>				
1.	Легкая атлетика. Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	
2.	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3.	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4.	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
5.	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
6.	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
7.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
8.	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
9.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
10.	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
11.	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
12.	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
13.	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	

14	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
15	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
16	Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - на результат	
17	Кроссовая подготовка.	1	Бег по пересеченной местности (2 км), ОРУ; Развитие выносливости.	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Правила безопасности на уроках гимнастики	
19	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
20	Техника кувырков: кувырок вперед, назад	1	Умение правильно группироваться при кувырках вперед, назад	
21	Стойка на лопатках	1	Техника выполнения элемента	
22	Выполнение гимнастического элемента «мостик»	1	Техника выполнения элемента	
23	Выполнение 1 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов	1	Техника выполнения элементов	
24	Выполнение 1 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов. (на результат)	1	Умение правильно выполнять комплекс	
25	Выполнение 2 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов	1	Техника выполнения элементов	
26	Выполнение 2 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов. (на результат)	1	Умение правильно выполнять комплекс	
27	Итоговое занятие 1 четверти	1		
2 четверть Спортивные игры. Баскетбол 21 час				
28	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Инструктаж Т Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом	
29	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
30	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	

32	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	
33	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
34	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 15 раз – мальчики, 10 раз – девочки.	
35	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
36	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
37	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
38	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
39	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
40	Техника броска мяча со средней дистанции	1	Бросок мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
41	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
42	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
43	Тактика свободного нападения	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или	

			двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	
44	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
45	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
46	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	
47	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	
48	Итоговое занятие 2 четверти	1	Учебная игра	
3 четверть Спортивные игры. Волейбол 30 час				
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила волейбола	
50	Правила пионербола. Элементы пионербола и волейбола	1	Комплекс упражнений для зрения	
51	Элементы пионербола и волейбола. Игра по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие ловкости Учебная игра.	
52	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
53	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
54	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах	

			через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
55	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Техника приема мяча снизу двумя руками. Развитие координации при приеме мяча снизу.	
56	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
57	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
58	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
59	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
60	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
61	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
62	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений Пресс	
63	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
64	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений Прыжок через скакалку	

65	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
66	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
67	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
68	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
69	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
71	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
72	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
73	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	

74	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
75	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
76	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
77	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
78	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
<i>4 четверть Спортивные игры. Волейбол (7 час) Лёгкая атлетика (17час)</i>				
79	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
80	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
81	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки. Учебная игра	
82	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки Учебная игра	
83	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
84	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
85	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
86	Легкая атлетика. Основы знаний	1	Инструктаж Т Б по легкой атлетике	
87	Спринтерский бег Развитие скоростных	1	Уметь демонстрировать	

	способностей. Стартовый разгон		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
89	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
90	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
91	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
93	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
94	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
95	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
96	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
97	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
98	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	
99	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
100	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
101	Кроссовая подготовка. Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - на результат. Развитие выносливости.	
102	Итоговое занятие	1	Подведение итогов за год	

ПОУРОЧНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Примечания
<i>1 четверть. 27 часов. Легкая атлетика (17ч.), гимнастика с элементами акробатики (10ч.)</i>				
1.	Легкая атлетика. Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	
2.	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3.	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4.	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
5.	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
6.	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
7.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
8.	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
9.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
10.	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
11.	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
12.	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
13.	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	

14	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
15	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
16	Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - на результат	
17	Кроссовая подготовка.	1	Бег по пересеченной местности (2 км), ОРУ; Развитие выносливости.	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Правила безопасности на уроках гимнастики	
19	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
20	Техника кувырков: кувырок вперед, назад	1	Умение правильно группироваться при кувырках вперед, назад	
21	Стойка на лопатках	1	Техника выполнения элемента	
22	Выполнение гимнастического элемента «мостик»	1	Техника выполнения элемента	
23	Выполнение 1 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов	1	Техника выполнения элементов	
24	Выполнение 1 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов. (на результат)	1	Умение правильно выполнять комплекс	
25	Выполнение 2 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов	1	Техника выполнения элементов	
26	Выполнение 2 комплекса состоящий из ранее пройденных элементов. (на результат)	1	Умение правильно выполнять комплекс	
27	Итоговое занятие 1 четверти	1		
2 четверть Спортивные игры. Баскетбол 21 час				
28	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Инструктаж Т Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом	
29	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
30	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	

32	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	
33	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
34	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 15 раз – мальчики, 10 раз – девочки.	
35	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
36	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
37	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
38	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
39	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
40	Техника броска мяча со средней дистанции	1	Бросок мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
41	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
42	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
43	Тактика свободного нападения	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или	

			двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	
44	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
45	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
46	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	
47	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	
48	Итоговое занятие 2 четверти	1	Учебная игра	
3 четверть Спортивные игры. Волейбол 30 час				
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила волейбола	
50	Правила пионербола. Элементы пионербола и волейбола	1	Комплекс упражнений для зрения	
51	Элементы пионербола и волейбола. Игра по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие ловкости Учебная игра.	
52	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
53	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
54	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах	

			через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
55	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Техника приема мяча снизу двумя руками. Развитие координации при приеме мяча снизу.	
56	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
57	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
58	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
59	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
60	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
61	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
62	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений Пресс	
63	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
64	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений Прыжок через скакалку	

65	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
66	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
67	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
68	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
69	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
71	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
72	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
73	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	

74	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
75	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
76	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
77	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
78	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
<i>4 четверть Спортивные игры. Волейбол (7 час) Лёгкая атлетика (17час)</i>				
79	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
80	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
81	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки. Учебная игра	
82	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки Учебная игра	
83	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
84	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
85	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
86	Легкая атлетика. Основы знаний	1	Инструктаж Т Б по легкой атлетике	
87	Спринтерский бег Развитие скоростных	1	Уметь демонстрировать	

	способностей. Стартовый разгон		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
89	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
90	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
91	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
93	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
94	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
95	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
96	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
97	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
98	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	
99	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
100	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
101	Кроссовая подготовка. Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - на результат. Развитие выносливости.	
102	Итоговое занятие	1	Подведение итогов за год	

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Примечания
<i>1 четверть Легкая атлетика (17 час), Гимнастика (10 час)</i>				
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой, лёгкой атлетикой и спортивными играми	1	Правила безопасности при занятиях по легкой атлетике	
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	1	Техника высокого старта	
3.	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	Техника низкого старта	
4.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
5.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	
7.	Развитие скоростных способностей	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
8.	Метание мяча	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	
9.	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
10.	Прыжки в длину с места	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	
11.	Прыжки в длину с места	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	
12.	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	

			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
13	Прыжок в длину с разбега	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	
14	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
15	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	
16	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	
17	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	
18	Основы знаний. Развитие двигательных качеств	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.	
19	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат	
20	Акробатические упражнения	1	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
21	Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений на развитие гибкости	
22	Упражнения в висе.	1	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	
23	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	

			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
24	Упражнения в равновесии	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость	
25	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	
26	Выполнения акробатических комбинаций	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
27	Выполнения акробатических комбинаций	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
2 четверть Спортивные игры Баскетбол (21 час)				
28	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Инструктаж Т Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом	
29	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
30	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	
32	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	
33	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
34	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
35	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а)	

			на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
36	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
37	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
38	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
39	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
40	Техника броска мяча со средней дистанции	1	Бросок мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
41	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
42	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
43	Тактика свободного нападения	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	
44	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
45	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
46	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом Учебная игра	
47	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на	

			месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом Учебная игра	
48	Итоговое занятие 2 четверти	1	Учебная игра	
3 четверть Спортивные игры Волейбол 30 часов				
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила волейбола	
50	Правила волейбола.	1	Комплекс упражнений для зрения	
51	Элементы волейбола. Игра по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие ловкости Учебная игра.	
52	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
53	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
54	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
55	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Техника приема мяча снизу двумя руками. Развитие координации при приеме мяча снизу.	
56	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
57	Техника передачи мяча сверху и приема снизу	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь	

	двумя руками		вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
58	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
59	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
60	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
61	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
62	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
63	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
64	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
65	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	

66	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
67	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
68	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
69	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
71	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
72	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
73	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
74	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
75	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная	

			игра.	
76	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
77	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
78	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
4 четверть Спортивные игры. Волейбол (7 час) Лёгкая атлетика (17час)				
79	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
80	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
81	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки. Учебная игра	
82	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки Учебная игра	
83	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
84	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
85	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
86	Легкая атлетика. Основы знаний	1	Инструктаж Т Б по легкой атлетике	
87	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
89	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	
90	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м).	

			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
91	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
93	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
94	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
95	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
96	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
97	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
98	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	
99	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
100	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
101	Кроссовая подготовка. Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м - на результат. Развитие выносливости.	
102	Итоговое занятие	1	Подведение итогов за год	

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Примечания
<i>1 четверть Легкая атлетика (17 час), Гимнастика (10 час)</i>				
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой, лёгкой атлетикой и спортивными играми	1	Правила безопасности при занятиях по легкой атлетике	
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	1	Техника высокого старта	
3.	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	Техника низкого старта	
4.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
5.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	
7.	Развитие скоростных способностей	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
8.	Метание мяча	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	
9.	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
10.	Прыжки в длину с места	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	
11.	Прыжки в длину с места	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	
12.	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	

			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону (залу) 6 минут – на результат.	
13	Прыжок в длину с разбега	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	
14	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
15	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	
16	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	
17	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	
18	Основы знаний. Развитие двигательных качеств	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.	
19	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат	
20	Акробатические упражнения	1	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
21	Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений на развитие гибкости	
22	Упражнения в вися.	1	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	
23	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	

			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
24	Упражнения в равновесии	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость	
25	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	
26	Выполнения акробатических комбинаций	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
27	Выполнения акробатических комбинаций	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
2 четверть Спортивные игры Баскетбол (21 час)				
28	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Инструктаж Т Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом	
29	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Общеразвивающие упражнения на месте	
30	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	
32	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	
33	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
34	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
35	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а)	

			на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
36	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
37	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
38	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
39	Техника броска мяча	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
40	Техника броска мяча со средней дистанции	1	Бросок мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
41	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
42	Техника штрафного броска	1	Умение правильно выполнить штрафной бросок.	
43	Тактика свободного нападения	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	
44	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
45	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
46	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом Учебная игра	
47	Нападение быстрым прорывом	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	

			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом Учебная игра	
48	Итоговое занятие 2 четверти	1	Учебная игра	
3 четверть Спортивные игры Волейбол 30 часов				
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила волейбола	
50	Правила волейбола.	1	Комплекс упражнений для зрения	
51	Элементы волейбола. Игра по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие ловкости Учебная игра.	
52	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
53	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
54	Техника приема и передачи мяча сверху	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
55	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Техника приема мяча снизу двумя руками. Развитие координации при приеме мяча снизу.	
56	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	

57	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
58	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
59	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
60	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
61	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
62	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
63	Техника приема и передачи. Верхняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
64	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Комплекс силовых упражнений	
65	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара	

			кистью по мячу; Учебная игра.	
66	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
67	Нападающий удар (н/у).	1	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Учебная игра.	
68	Нападающий удар (н/у).	1	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
69	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
71	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
72	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
73	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
74	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
75	Тактика игры.	1	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с	

			доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
76	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
77	Позиционное нападение при атаке и защите.	1	Перемещение игроков на площадке во время игры Учебная игра.	
78	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
4 четверть Спортивные игры. Волейбол (7 час) Лёгкая атлетика (17час)				
79	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
80	Блокирование мяча	1	ОРУ и СУ Техника блокирования мяча на сетке. Перемещение игроков под сеткой и на площадке. Учебная игра	
81	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки. Учебная игра	
82	Прием мяча в падении.	1	Правильность техники при приеме мяча внизу площадки. ОРУ и СУ Отработка техники при приеме мяча с площадки Учебная игра	
83	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
84	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
85	Игровое взаимопонимания между игроками на площадке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Учебная игра	
86	Легкая атлетика. Основы знаний	1	Инструктаж Т Б по легкой атлетике	
87	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Техника высокого и низкого старта	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
89	Техника высокого и низкого старта. Нормы ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30м).	

90	Финальное усилие. Эстафеты. Нормы ГТО	1	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
91	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	
93	Метание мяча на дальность. (на результат)	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
94	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	
95	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Равномерный бег	
96	Прыжок в длину с места. (на результат) Нормы ГТО	1	Техника прыжка с места.	
97	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м (на результат)	1	Техника поворота. Умение финишировать	
98	Развитие силовых способностей.	1	Техника подтягивания из положения лежа.	
99	Сдача норм ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	Умение правильно применять технику подтягивания на перекладине.	
100	Кроссовая подготовка. Длительный бег Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки	
101	Кроссовая подготовка. Гладкий бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м-юноши, 1500м - девушки - на результат. Развитие выносливости.	
102	Итоговое занятие	1	Подведение итогов за год	

7. Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

8. Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно - методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—9 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	

3	Технические средства обучения		
3.2	Принтер лазерный	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая		
4.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.3	Секундомер	Г	
4.4	Коврик гимнастический	Г	
4.5	Сетка для переноса малых мячей	Г	
4.6	Маты гимнастические		
4.7	Мяч малый (теннисный)		
4.8	Скакалка гимнастическая	К	
4.9	Палка гимнастическая	К	
4.10	Обруч гимнастический	К	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
4.11	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.12	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.14	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.15	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.16	Сетка волейбольная	Д	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Аптечка медицинская	Д	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.