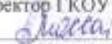


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Березовская школа»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы ГКОУ СО «Березовская школа»
623704, Свердловская обл., г.Березовский, ул.М.Горького, д.2 «а».
Тел: 8(34369)6-01-69, 6-07-58 berczksh@mail.ru

Рассмотрено на заседании
методического совета
ГКОУ СО «Березовская школа»
Руководитель методического совета

Протокол 1 от 24 августа 2021 года

Утверждаю
Директор ГКОУ СО «Березовская школа»
 А.В.Массанова
Приказ № 76
от « 27 » августа 2021 года

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс
VII вид**

Егорова Н.В.

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5,6,7,8,9 классов составлена на основе:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253".
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования от 28.10.2010г. № 388-И «О введении третьего урока физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений Свердловской области в 2010-2011 учебном году»;
7. Учебного плана ГБОУ СО «Березовская школа».

Основная цель курса:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций 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 основе 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.

Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компонент, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня

физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решений вышеназванных задач образования обучающихся 5,6,7,8,9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами для формирования данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

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 обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умением их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся 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 приемов, 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.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательные методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

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 проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой 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, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развития навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений 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.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Н-р: такие естественные упражнения, как ходьба и бег, обладают огромными возможностями для коррекции и развития координации движений, ориентировки в пространстве, воспитания чувства ритма, согласованности действий, равновесия, развития выносливости и т.п.

Многообразие решаемых коррекционно – развивающих задач позволило сгруппировать в следующие виды, которые применяются на уроках физической культуры:

- Коррекция основных движений;

- Коррекция и развитие координационных способностей;
- Коррекция и развитие физической подготовленности;
- Коррекция и профилактика вторичных нарушений;
- Коррекция психических нарушений;

Однако это деление носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Однако одно упражнение одновременно может решить несколько задач, нужно руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1. Создать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением.
2. Максимально активизировать познавательную деятельность.
3. Ориентироваться на развитие и потенциальные возможности ребенка.
4. Эффективнее и разнообразнее является игровой метод.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела; форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развития статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (27 ч.). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (18 ч). Переменный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в

основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (34 ч).

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание(3ч)

Теория: Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами единоборств(4ч). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, пережат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамье; спрыгивания и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением.

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Бег на короткие дистанции (30 и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.

Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения; с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной(двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны; вверх;

прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Распределение учебного времени базовой и вариативной части, а также часов, отведенных на изучение национально-регионального компонента.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Тематическое планирование.

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подготовка к занятиям по физической культуре.	1	
Легкая атлетика		16	
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.	1	
3	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1	
4	Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.	1	
5	Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м.	1	
6	Бег по дистанции с максимальной скоростью.	1	
7	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
8	Бег на средние дистанции. Бег по 200-300 м. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	
9	Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу.	1	
10	Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м.	1	
11	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
12	Бросок набивного мяча. Метание набивного мяча из различных положений.	1	
13	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений.	1	
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель. Подвижная игра: «Делай раз, два, три».	1	
15	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
16	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.	1	
17	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы».	1	
Спортивные игры (пионербол)		3	Овладевают основными приёмами игры в пионербол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
18	ТБ на занятиях по пионерболу. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1	
19	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	1	
20	Игра: «Мяч в воздухе».	1	
Спортивные игры (баскетбол)		5	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными
21	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	

			приёмами игры в баскетбол.
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1	
24	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1	1	
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	
Знания о физической культуре.		1	
26	Режим дня, его основное содержание. Подвижная игра: «На зарядку остановись!»	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		2	
27	Комплекс упражнений утренней зарядки. Выбор упражнений.	1	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, гибкости и ловкости.
28	Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1	
Гимнастика с основами акробатики.		16	
29	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра: «Вызов номера».	1	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
30	Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1	
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1	
32	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
33	Перекаты вперед и назад.	1	
34	Кувырок вперед и назад в упор присев.	1	
35	Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
36	Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий.	1	
37	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину).	1	
38	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
39	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	
40	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	
41	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1	
42	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	

43	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (2 м).	1	
44	Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения.	1	
Знания о физической культуре.		1	
45	Физическое развитие человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Знания о физической культуре.		1	
46	Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	1	Раскрывают содержание и правила соревнований.
Лыжная подготовка		23	
47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдают правила и технику безопасности; выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке; описывают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.
48	Попеременный двухшажный ход. Изменение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры на лыжах.	1	
49	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (1 км).	1	
50	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м).	1	
51	Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4*100 м). Лыжная эстафета).	1	
52	Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4*250 м).	1	
53	Переход с одного способа на другой (без шага).	1	
54	Переход с одного способа передвижения на другой по дистанции 1 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1	
55	Лыжные эстафеты без палок. Прохождение отрезков (5*100 м).	1	
56	Повороты на лыжах. Поворот переступанием.	1	
57	Подъем «лесенкой». Скоростной подъем ступающим шагом.	1	
58	Подъемы на лыжах. Подъем «полуелочкой».	1	
59	Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	1	
60	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра: «Кто быстрее?»	1	
61	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.	1	
62	Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки.	1	
63	Передвижения на лыжах. Равномерное передвижение 15 мин.	1	
64	Передвижения на лыжах. Лыжные гонки (2 км).	1	
65	Передвижения на лыжах. Эстафеты по ругу с этапом 200 м.	1	
66	Передвижения на лыжах. Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?»	1	
67	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	
68	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1	
69	Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 1 км.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		8	Описывают технику изучаемых

70	ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча в движении шагом.	1	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Ведение мяча с изменением скорости.	1	
72	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1	
73	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	
74	Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	1	
75	Нападение быстрым прорывом 1:0. Игра в мини-баскетбол.	1	
76	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1	
77	Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры (волейбол)		10	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
78	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	1	
79	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1	
80	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра: «Воробьи-вороны».	1	
81	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	
82	Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	1	
83	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».	1	
84	Прием мяча сверху двумя руками.	1	
85	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1	
86	Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Подвижная игра: «Летучий мяч».	1	
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
Легкая атлетика		13	
88	Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин.	1	
89	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1	
90	Кроссовый бег. Равномерный бег 10 мин.	1	
91	Бег по пересеченной местности 10-12 мин.(кросс).	1	
92	Бег по пересеченной местности 12 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку»	1	
93	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км)	1	

			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами».	1	
96	Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».	1	Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра: «Вышибалы».	1	
99	Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега.	1	
100	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием различных преград.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры (футбол)		5	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
101	ТБ на занятиях по футболу. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1	
102	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
103	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1	
104	Остановка катящегося мяча внутренней стороной	1	

	стопы.		
105	Удар по неподвижному мячу средней частью подъема.	1	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

Тематическое планирование.

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика		10	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30-40 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра с реагирование на внезапные команды.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5	Техника финиширования. Бег на результат 60 м.	1	
6	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Подвижная игра: «Всадники».	1	
7	Бег до 800 м. Упражнения на развитие общей выносливости.	1	
8	Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.	1	
9	Подъемы и спуски шагом и бегом. Подвижная игра: «Снайперы».	1	
10	Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	1	
Спортивные игры (футбол)		3	
11	ТБ на занятиях по футболу. Удар по неподвижному мячу средней частью подъема.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1	
Знания о физической культуре		1	
14	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр
Легкая атлетика		3	
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
16	Техника разбега, ее сочетание с отталкиванием для прыжка в длину.	1	Применяют прыжковые
17	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная	1	

	игра: «Передал, садись».		упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры (волейбол)		10	Изучают историю волейбола. Осладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
18	ТБ на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1	
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками (в парах).	1	
20	Перемещение в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1	
21	Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах).	1	
22	Перемещение приставными шагами вдоль сетки.	1	
23	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1	
24	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	1	
25	Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки.	1	
26	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Мяч над головой».	1	
27	Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием.	1	
Знания о физической культуре		1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, гибкости и ловкости.
28	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1	Применяют разученные упражнения для развития гибкости.
29	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	
Гимнастика с основами акробатики		19	Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Соблюдают правила и технику безопасности; различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Осладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические
30	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1	
31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	
32	Подъем поворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
33	Поднимание прямых ног в висте (м), подтягивание из положения лежа (д).	1	
34	Прыжок ноги врозь (козел в ширину).	1	
35	Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
36	Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления.	1	
37	Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений).	1	
38	Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	

39	Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в 3 приема.	1	комбинации из числа разученных упражнений.	
40	«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.	1		
41	Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
42	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1		
44	Упражнения на гимнастических брусьях. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
45	Упражнения на параллельных брусьях (м), разновысоких брусьях (д).	1		
46	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации.	1		
47	Ритмическая гимнастика. Комбинации изученных шагов. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
48	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
Знания о физической культуре		1		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
49	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		1		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
50	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1		
Лыжная подготовка		22	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдают правила и технику безопасности; выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке; описывают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.	
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1		
52	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1		
53	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты и игры на лыжах.	1		
54	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
55	Передвижения на лыжах изученными способами дистанции 2 км.	1		
56	Передвижения на лыжах изученными способами. Эстафеты без палок.	1		
57	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1		
58	Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.	1		
59	Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты и игры на лыжах.	1		
60	Переход с одного шага на другой через шаг.	1		
61	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов.	1		
62	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		
63	Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Эстафеты и игры на лыжном склоне.	1		
64	Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.	1		
65	Спуски в основной и низкой стойке.	1		

	Прохождение дистанции 1,5 км.		
66	Торможения «пругом» и «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игра: «С горки на горку».	1	
67	Упражнения на склоне с торможениями и подъемами.	1	
68	Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3*4 по 200-300 м.	1	
69	Передвижения на лыжах. Поворот «упором». Игра: «Остановка рывком».	1	
70	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий.	1	
71	Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Эстафеты с передачей палок.	1	
72	Прохождение дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.	1	
Знания о физической культуре		1	
73	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.	1	Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.
Спортивные игры (баскетбол)		13	
74	ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
75	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	
76	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	
77	Ловля мяча после отскока от пола.	1	
78	Бросок мяча. Игра (2*2, 3*3). Игра в мини-баскетбол.	1	
79	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча.	1	
80	Ведение мяча с изменением направления.	1	
81	Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	
82	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	
83	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0).	1	
84	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	
85	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
86	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол.	1	
Спортивные игры (пионербол)		6	
87	ТБ на занятиях по пионерболу. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1	Овладевают основными приёмами игры в пионербол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
88	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	1	
89	Игра: «Мяч в воздухе».	1	
90	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1	
91	Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1	
92	Стойки и перемещение игроков.	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1	
93	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости.	1	
Легкая атлетика		12	
94	Длительный бег. Бег с максимальной скоростью 1 мин.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её
95	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10	1	

	мин.		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
96	Бег со стартом из разных исходных положений. Подвижная игра: «Снайперы».	1	
97	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
98	Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжок в длину способом: «согнув ноги». Подвижная игра: «Вышибалы».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
100	Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.	1	
101	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.	1	
102	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1	
103	Метание малого теннисного мяча с места на дальность.	1	
104	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
105	Метание малого мяча в цель 1*1 м с расстояния 8-10 м. Игры на основе футбола.	1	

Тематическое планирование.

7 класс.

№ ур ок а	Тема урока	Количе ство часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника движений и её основные показатели. Основные правила.	1	
Легкая атлетика		11	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2	Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	1	
3	Техника низкого старта от 15-30 м. Бег по дистанции 30-60 м.	1	
4	Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	1	
5	Соревнования в беге 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	
6	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400 м.	1	
7	Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка».	1	
8	Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Перестрелка».	1	
9	Техника челночного бега. Варианты челночного бега.	1	
10	Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	
11	Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя.	1	
12	Беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	1	
Спортивные игры (футбол)		4	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	ТБ на занятиях по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	1	
14	Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	1	
15	Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	1	
16	Вбрасывание мяча. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот.	1	
Легкая атлетика		3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте
17	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1	
18	Подводящие и специальные прыжковые упражнения.	1	
19	Прыжок в высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Свеча».	1	

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры (волейбол)		10	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	ТБ на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	
21	Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены.	1	
22	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1	
23	Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены.	1	
24	Прием и передача мяча сверху двумя руками снизу через сетку.	1	
25	Прием и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижная игра: «Передачи в движении».	1	
26	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	1	
27	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Прими подачу».	1	
28	Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.	1	
29	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	1	
Знания о физической культуре		1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
30	История зарождения Олимпийского движения в России.	1	
Гимнастика с основами акробатики		18	Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Соблюдают правила и технику безопасности; различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют
31	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
32	Выполнения команд: «Пол-оборота направо, налево!».	1	
33	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1	
34	Подтягивание в висе. Упражнение на развитие силовых способностей.	1	
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	1	
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
37	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости, с партнером.	1	
38	Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с	1	

	предметами).		акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
39	Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
40	Лазанье по шесту в 3 приема.	1		
41	Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов.	1		
42	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
43	Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости.	1		
44	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1		
45	Упражнения на гимнастических брусьях (развитие силовых способностей). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
46	Упражнения на параллельных брусьях (м); разновысоких брусьях (д).	1		
47	Комбинации упражнений на гимнастических брусьях.	1		
48	Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1		Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
49	Организация досуга средствами физической культуры.	1		
Лыжная подготовка		22	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдают правила и технику безопасности; выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке; описывают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.	
50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.	1		
51	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах.	1		
52	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».	1		
53	Прохождение отрезков учебного круга.	1		
54	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
55	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	1		
56	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1		
57	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	1		
58	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1		
59	Движение по учебному кругу 2*500 м одновременным одношажным ходом.	1		
60	Повороты плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км.	1		
61	Тренировка поворотов на спуске.	1		
62	Передвижение на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.	1		
63	Ускорение в заданном темпе 5*400 м. Упражнения на развитие силы.	1		
64	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.	1		

65	Учебные задания по преодолению спусков на склоне.	1	
66	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Подвижная игра: «Эстафета с передачей палок».	1	
67	Тренировка подъёмов и спусков во время эстафет.	1	
68	Передвижения на лыжах. Прохождения дистанции 4 км.	1	
69	Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок.	1	
70	Передвижения на лыжах. Прохождения дистанции 2 км.	1	
71	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне.	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
72	Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		13	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
73	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	
74	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
75	Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	
76	Ведение мяча с изменением скорости. Быстрый прорыв (2*1).	1	
77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
78	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1	
79	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	
80	Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1).	1	
81	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	1	
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1	
83	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3).	1	
84	Перехват мяча. Учебная игра.	1	
85	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1).	1	
Знания о физической культуре		1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
86	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	1	

Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	Применяют разученные упражнения для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях для формирования правильной осанки.
87	Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки.	1	
Спортивные игры (пионербол)		6	Овладевают основными приёмами игры в пионербол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
88	ТБ на занятиях по пионерболу. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1	
89	Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	1	
90	Игра: «Мяч в воздухе».	1	
91	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1	
92	Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1	
93	Стойки и перемещение игроков.	1	
Легкая атлетика		12	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	Техника бега на длинные дистанции. Бег 15 мин.	1	
95	Беговые упражнения. Кроссовый бег 15-20 мин.	1	
96	Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	
97	Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	1	
98	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки.	1	
99	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защити товарища».	1	
10 0	Техника многоскоков (тройной, восьмерной).	1	
10 1	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	1	
10 2	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1	
10 3	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	
10 4	Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	
10 5	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	1	

Тематическое планирование.

8 класс

№ ур ок а	Тема урока	Количе ство часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1	
Легкая атлетика		11	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт – 30 м.	1	
3	Беговые упражнения. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1	
4	Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат – 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	1	
5	Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.	1	
6	Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60 м.	1	
7	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Подвижная игра: «Перестрелка».	1	
8	Техника бега по дистанции (бег до 1500м – (д), 2000м – (м)).	1	
9	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
10	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	
11	Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку.	1	
12	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	1	
Спортивные игры (волейбол)		17	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
13	ТБ на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка».	1	
14	Прием и передача мяча через сетку в опорном положении.	1	
15	Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1	
16	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переада. Подвижная игра: «Свеча».	1	
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	1	
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	1	
19	Прием нижней прямой передачи. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1	
20	Прием нижней прямой передачи в парах.	1	
21	Верхняя прямая передача. Подвижная игра: «Передачи в движении».	1	
22	Верхняя прямая передача через сетку с лицевой линии.	1	
23	Прямой нападающий удар через сетку.	1	
24	Нападающий удар по мячу, наброшенному партнером.	1	
25	Прямой нападающий удар с передачи	1	

	пасующего игрока. Подвижная игра: «Прими подачу».		
26	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1	
27	Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол.	1	
28	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Подвижная игра: «Не урони мяч».	1	
29	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
Гимнастика с основами акробатики		18	
30	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Соблюдают правила и технику безопасности; различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
31	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1	
32	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	
34	Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
35	Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости.	1	
36	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
37	Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д).	1	
38	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д).	1	
39	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
40	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д).	1	
41	Лазанье по канату в два-три приема.	1	
42	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1	
43	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на развитие координации.	1	
44	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.	1	
45	Подъем завесом вне (м); вис, лежа на нижней жерди (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
46	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); сед боком на нижней жерди, соскок (д).	1	
47	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1	
48	Планирование занятий физической культурой.	1	

Лыжная подготовка		22	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдают правила и технику безопасности; выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке; описывают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Подвижная игра: «Гонки с преследованием».	1	
50	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе.	1	
51	Одновременный двухшажный ход.	1	
52	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
53	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	1	
54	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра: «Гонки с выбыванием».	1	
55	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	1	
56	Ускорение в заданном темпе 6*400 м. Упражнения на развитие силы.	1	
57	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1	
58	Основные варианты и виды конькового хода.	1	
59	Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам».	1	
60	Техника одновременных коньковых ходов. Игра: «Биатлон».	1	
61	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10*100 м.	1	
62	Подъемы. Попеременный четырехшажный ход.	1	
63	Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	
64	Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Подвижная игра: «Гонка с выбыванием».	1	
65	Четырехшажный ход. Повороты плугом.	1	
66	Ускорения по дистанции 8*200 м. Спуски в различных стойках.	1	
67	Прохождение дистанции 3*1 км в заданном темпе. Спуски.	1	
68	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.	1	
69	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Эстафета с передачей палок».	1	
70	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		14	
71	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока.	1	
72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
73	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол.	1	
74	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	
75	Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча.	1	
76	Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.	1	
77	Перехват мяча во время передачи.	1	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
79	Штрафной бросок. Правила соревнований. Игра в мини-баскетбол.	1	

80	Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2*2, 3*3)	1	
81	Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением.	1	
82	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1	
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
84	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
Знания о физической культуре		1	
85	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
Легкая атлетика		16	
86	Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
87	Прыжки через препятствие.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
88	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	
89	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: «Защитой товарища».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
91	Бег по пересеченной местности до 20 мин.	1	
92	Беговые упражнения. Кроссовый бег 3000 м (2000 м).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1	
94	Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).	1	
95	Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
96	Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов.	1	
98	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра: «Морской бой».	1	
100	Метание в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 12-16 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
101	Метание малого мяча. Упражнения на	1	

1	расслабление мышц рук после тренировки.		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры (футбол)		3	
10 2	ТБ на занятиях по футболу. Удары по мячу. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
10 3	Вбрасывание мяча. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
10 4	Нападение, защита. Игра 3*3 с персональной защитой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	
10 5	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.	1	Демонстрируют упражнения на осанку, дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц: основные положения движения головы, конечностей, туловища

Тематическое планирование.

9 класс

№ ур ок а	Тема урока	Количе ство часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1	
Легкая атлетика		13	
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Равномерный бег 500 м, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	
4	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	
6	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт.	1	
7	Бег 1000 метров без учета времени.	1	
8	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование с 7-9 шагов разбега.	1	
11	Бег на 100 метров на результат.	1	
12	Метание малого мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают
13	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование).	1	
14	Совершенствование бега на 800 метров.	1	

			правила безопасности.
Спортивная игра (футбол)		14	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
15	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование).	1	
16	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	1	
17	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1	
18	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование).	1	
19	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование).	1	
20	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1	
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
22	Ведение мяча с изменением скорости.	1	
23	Игра в футбол.	1	
24	Комбинационная игра в нападении.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	
26	Двусторонняя игра в футбол.	1	
27	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	
28	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения.	1	
Гимнастика с основами акробатики		18	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Вводный.	1	
30	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
31	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	
32	Акробатика. Стойка на лопатках (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	
33	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	
34	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	
35	Акробатика. Лазанье по канату.	1	
36	Акробатика. Развитие гибкости.	1	
37	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1	
38	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	
39	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	
40	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1	
42	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на развитие координации.	1	
43	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.	1	
44	Подъем завесом вне (м); вис, лежа на нижней жерди (д). Игры и эстафеты с гимнастическими	1	
			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют

	предметами.		комбинации из числа разученных упражнений.
45	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); сед боком на нижней жерди, соскок (д).	1	
46	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
47	Планирование занятий физической культурой.	1	
3 четверть			
Лыжная подготовка		22	Изучают правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
48	Инструктаж по технике безопасности и на занятиях по лыжной подготовке.	1	
49	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
50	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
51	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
52	Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам».	1	
53	Техника одновременных коньковых ходов. Игра: «Биатлон».	1	
54	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход.	1	
55	Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	
56	Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
57	Преодоление бугров при спуске с горы.	1	
58	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
59	Четырехшажный ход. Повороты плугом.	1	
60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
61	Спуски с пологих склонов.	1	
62	Подъем в гору скользящим бегом.	1	
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
64	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
65	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1	
66	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1	
67	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	1	
68	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1	
69	Движение по учебному кругу 2*1000 м одновременным одношажным ходом.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		13	
70	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование).	1	
71	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1	
72	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
73	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1	
74	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование).	1	

75	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	
76	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
77	Игра в баскетбол по основным правилам.	1	
78	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	1	
79	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1	
80	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
81	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
82	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол.	1	
Спортивные игры (волейбол)		10	
83	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Техника передвижений в волейболе.	1	Изучают и соблюдают правила техники безопасности на занятиях по волейболу.
84	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
85	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	1	
86	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	1	
87	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	1	
88	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
89	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1	
90	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1	
91	Игра в нападение в 3 зоне.	1	
92	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
Легкая атлетика.		13	
93	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	Изучают и соблюдают правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.
94	Равномерный бег 12 минут.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
95	Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета)	1	
96	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	
97	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	
98	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	
99	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	
10 0	Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	1	
10 1	Комплекс упражнения на развитие гибкости.	1	
10 2	Челночный бег: 6*10 м	1	
10 3	Бег 30 м.	1	
10 4	Закрепление техники бега на 30 и 60 метров	1	
10 5	Бег 60 м	1	