Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение -

Бочанихинская основная общеобразовательная школа

Рабочая программа

по учебному предмету "Физическая культура"

на период освоения в основной школе

(5 лет)

Составитель:

Иманова А.К.

2018 1

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учѐтом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

2

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

* владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

3

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приѐмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);

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

**Метапредметные результаты**

* определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

* владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

4

* + принимать понятие здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
  + понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* + добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
  + уметь планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  + закреплять умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* + знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
  + понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
  + воспринимать спортивные соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

* владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

5

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

**Предметные результаты**

1. **класс**

Обучающийся научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Обучающийся получит возможность научиться:
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  + выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **класс**

Обучающийся научится:

* + выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой
* учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

6

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

* определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
* выявлять различия в основных способах передвижения человека;
* применять беговые упражнения для развития физических упражнений.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **класс**

Обучающийся научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  + проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

7

Обучающийся получит возможность научиться:

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **класс**

Обучающийся научится:

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  + разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

8

* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
  + описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Обучающийся получит возможность научиться:

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
*  описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **класс**

Выпускник научится:

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;
  + характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  + определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  + разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  + руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  + руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:
  + характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  + характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); , • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

10

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

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**2.Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**Знания о физической культуре**

1. **класс**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

11

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте;
* перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
* перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

* стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

* висы согнувшись, висы прогнувшись.
* подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

* бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
* ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
* кроссовый бег; бег на 1000м.
* варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения:
* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:

12

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъѐм "полуѐлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 3 км.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

13

* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Развитие силы
* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

14

Баскетбол

Развитие быстроты

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений
* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от

пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

1. **класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

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

**Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

15

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте;
* строевой шаг; размыкание и смыкание. Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-

встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Упражнения на низкой перекладине.

16

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъѐм переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 ° Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

* бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
* ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

* высокий старт;
* бег в равномерном темпе до 15 минут;
* кроссовый бег; бег на 1200м.
* варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения:
* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:
* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

17

* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъѐм "ѐлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

18

* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений
* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Развитие силы
* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений

19

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от

пола).

1. **класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

20

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте;
* выполнение команд "Пол-оборота направо!"
* "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев-стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъѐм переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъѐм- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на

90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъѐм переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

* ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
* кроссовый бег; бег на 1500м.

21

* варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения:
* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:
* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

* то же с пассивным противодействием.
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъѐм в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

22

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Развитие силы

23

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений
* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от

пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

1. **класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

24

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок

вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лѐжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

25

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

* + - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъѐм махом назад в сед ноги врозь; подъѐм завесом вне. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Мальчики: из упора на предплечьях - подъѐм махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

* + из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной
* толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лѐжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

* прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:
* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

26

* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

* то же с пассивным противодействием;
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

* игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

27

* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Развитие силы
* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

28

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений
* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от

пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

1. **класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

29

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте;

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

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трѐх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лѐжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъѐм перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

30

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

* прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:
* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

* то же с пассивным противодействием; -броски одной и двумя руками в прыжке;
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

31

**Волейбол**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

* нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; -прием мяча отраженного сеткой.
* игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

32

Развитие силы

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Развитие силы
* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений
* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от

пола).

* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

33

* подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **5 класс** |  |
|  |  |  |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **уро** |  |  |
| **ка** |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  |
| 1 | Олимпийские игры древности. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
|  | Беговые упражнения |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 |
|  |  |  |
| 3 | Ускорение с высокого старта | 1 |
|  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
|  |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
|  |  |  |
| 8 | Бег 1000 м | 1 |
|  |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |
|  |  |  |
|  | Прыжковые упражнения |  |

34

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |
|  |  |  |
| 11 |  |  |
|  |  |  |
| 12 |  |  |
|  |  |  |
|  | Метание малого мяча |  |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
|  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |
|  |  |  |
|  | Спортивные игры |  |
|  | Баскетбол |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |

35

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола | 1 |
|  |  |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и | 1 |
|  | скорости |  |
|  |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |
|  |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
|  |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
|  |  |  |

36

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
|  |  |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления | 1 |
|  | защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |  |
|  |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
|  |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
|  | Организующие команды и приѐмы |  |
| 29 | Т.Б. при занятиях гимнастикой | 1 |

37

|  |  |
| --- | --- |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  |
| 30Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 31 | Кувырок вперед и назад |  | 2 |
|  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках |  | 2 |
| 34 |  |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация |  | 3 |
| 36 |  |  |  |
| 37 |  |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика |  | 2 |
|  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Опорные прыжки |  |  |
| 40 | Опорный прыжок |  | 3 |
| 41 |  |  |  |
| 42 |  |  |  |
|  | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). | упражнения на гимнастическом бревне (девочки) | |
| 43 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). | 1 | |

1. Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)

|  |  |
| --- | --- |
| 46Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). | 1 |

1. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед,
2. прогнувшись) (девочки).

38

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Знания о физической культуре** |  |
| 49 | Физическое развитие человека | 1 |
|  | Лыжная подготовка (лыжные гонки) |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | 2 |
|  |  |  |
| 51 |  |  |
|  |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
|  |  |  |
| 53 |  |  |
|  |  |  |
| 54 | Подъѐм "полуѐлочкой" | 2 |
|  |  |  |
| 55 |  |  |
|  |  |  |
| 56 | Торможение "плугом" | 2 |
|  |  |  |
| 57 |  |  |
|  |  |  |
| 58 | Повороты переступанием | 2 |
|  |  |  |
| 59 |  |  |
|  |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 3 км | 2 |
|  |  |  |
| 61 |  |  |
|  |  |  |
| 62 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, | 1 |
|  | ускорение) |  |
|  |  |  |

39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и | 1 |
|  | скорости |  |
|  |  |  |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |
|  |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
|  |  |  |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
|  |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
|  |  |  |

40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 68 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления | 1 |
|  |  | защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |  |
|  |  |  |  |
|  | 69 | Штрафной бросок | 2 |
|  | 70 |  |  |
|  | 71 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
|  |  |  |  |
|  | 72 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
|  |  |  |  |
|  | 73 |  |  |
|  |  |  |  |
| 74 | | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 75 | | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 76 | | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 |
|  |  |  |  |
| 77 | |  |  |
|  |  |  |  |

41

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 78 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 79 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 1 |  |  |
|  | 80 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 81 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 82 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 83 | Нижняя прямая подача | 3 |  |  |
|  | 84 |  |  |  |  |
|  | 85 |  |  |  |  |
|  | 86 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 87 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 88 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |
|  | 89 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м |  | 1 | |
|  |  |  |  |  | |
|  | 90 | Бег с ускорением от 30 до 40 м |  | 1 | |
|  |  |  |  |  | |
|  | 91 | Скоростной бег до 40 м |  | 1 | |
|  |  |  |  |  | |
|  | 92 | Бег на результат 60 м |  | 1 | |
|  |  |  |  |  | |
|  | 93 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  | 1 | |
|  | 94 | Кроссовый бег |  | 1 | |
|  |  |  |  |  |  |

42

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 95 | Бег 1000 м | 1 |
|  |  |  |
| 96 | Челночный бег | 1 |
|  |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
|  |  |  |
| 98 |  |  |
|  |  |  |
| 99 |  |  |
|  |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |



**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|  |  | часов |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт | 1 |
|  |  |  |
|  |  | 43 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Бег с ускорением до 30 м с | 1 |
|  |  |  |
| 3 | Бег с ускорение 50-60 м. | 1 |
|  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 метров | 1 |
|  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
|  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
|  |  |  |
| 7,8 | Метание малого мяча | 2 |
|  |  |  |
| 9 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 10 |  |  |
|  |  |  |
| 11 | Подтягивание на перекладине | 2 |
| 12 |  |  |
|  |  |  |
| 13 | Т,Б, на занятиях Баскетболом. Стойка и передвижение игрока. | 1 |
|  |  |  |
| 14 | Ведение мяча на месте | 1 |
|  |  |  |
| 15 | Остановка прыжком | 1 |
|  |  |  |
| 16,17 | Ведение, два шага, бросок | 3 |
| ,18 |  |  |
|  |  |  |
| 19,20 | Действие игроков в защите | 2 |
|  |  |  |
| 21,22 | Броски мяча по кольцу | 2 |
|  |  |  |

44

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Ведение с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 24,25 | Ведение с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3 | 3 |  |
| 26 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 28 | Броски мяча | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 29,30 | Учебно – тренировочная игра зхз | 3 |  |
| ,31 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 32,33 | Учебно – тренировочная игра 4х4 | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 34,35 | Игра в мини-баскетбол | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 36,37 | Броски мяча в кольцо | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 38,39 | Стойки и перемещения игроков | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 40 | Ловля и передача мяча | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 41 | Броски мяча | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 42,43 | Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. | 3 |  |
| ,44 | Одновременный безшажный ход. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 45,46 |  | 2 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | 45 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 47,48 | Попеременный двухшажный ход | 2 |
|  |  |  |
| 49,50 | Одновременный безшажный ход. | 2 |
|  | Эстафетный бег |  |
|  |  |  |
| 51,52 | Спуски и подъемы | 2 |
|  |  |  |
| 53,54 | Подъем в гору скользящим шагом | 2 |
|  |  |  |
| 55,56 | Торможение плугом | 2 |
|  |  |  |
| 57,58 | Подъем «ѐлочкой» | 2 |
|  |  |  |
| 59,60 | Прохождение дистанции 2-2,5 км. | 2 |
|  |  |  |
| 61 | Спуски в средней стойке | 1 |
|  |  |  |
| 62,63 | Прохождение дистанции 2-3 км | 2 |
|  |  |  |
| 64,65 | Лыжные гонки | 2 |
|  |  |  |
| 66,67 | Круговая эстафета | 2 |
|  |  |  |
| 68 | Передвижение на лыжах до 3,5 км | 1 |
|  |  |  |
| 69 | Т.Б. на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте | 1 |
|  |  |  |
| 70 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 |
|  |  |  |

46

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 71 | Два кувырка вперед и назад | 2 |
| 72 |  |  |
|  |  |  |
| 73 | «мост» из положения стоя с помощью | 1 |
|  |  |  |
| 74,75 | Акробатическая комбинация | 2 |
|  |  |  |
| 76 | Опорный прыжок | 3 |
| 77 |  |  |
| 78 |  |  |
|  |  |  |
| 79 | Т.Б. при занятиях волейболом. (стойка игрока стойке, перемещение в стойке | 1 |
|  |  |  |
| 80 | Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху. | 2 |
| 81 |  |  |
| 82 | Приѐм и передача мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча сверху | 1 |
|  |  |  |
| 83 | Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приѐму мяча снизу | 2 |
| 84 |  |  |
|  |  |  |
| 85 | Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приѐму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса. | 2 |
| 86 |  |  |
|  |  |  |
| 87 | Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку. | 1 |
|  |  |  |
| 88 | Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху. | 1 |
|  |  |  |
| 89 | Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приѐму мяча снизу. Игра у сетки. | 1 |
|  |  |  |
| 90 | Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол» | 1 |
|  |  |  |

47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 91 | Т.Б. на уроках лѐгкой атлетики. Ускорение с высокого старта | 1 |
|  |  |  |
| 92 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 2 |
| 93 |  |  |
|  |  |  |
| 94 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 1 |
|  |  |  |
| 95 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 |
|  |  |  |
| 96 | Стандартизированная работа за курс 6 класса | 1 |
|  |  |  |
| 97 | Анализ работы | 1 |
|  |  |  |
| 98 | Кроссовый бег | 1 |
|  |  |  |
| 99,10 | Бег 1000 метров | 2 |
| 0 |  |  |
|  |  |  |
| 101 | Тестирование челночного бега 3х10м | 2 |
| 102 |  |  |
|  |  |  |
| 103 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» | 2 |
| 104 |  |  |
|  |  |  |
| 105 | Итоги года. | 1 |
|  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во** |

**часов**

48

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во** |  |
|  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег. |  |  |
|  |  |  |  |
| 2. | **Основы техники спринтерского бега.** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Спринтерский бег. |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность. |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Бег на средние дистанции. |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Кроссовый бег (16 мин) |  |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Кроссовый бег(17 мин) |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Кроссовый бег(18 мин) |  |  |
|  |  |  |  |
| 11 | Кроссовый бег(19 мин) |  |  |
|  |  |  |  |
| 12 | Кроссовый бег (20 мин) |  |  |
|  |  |  |  |
| 13 | Бег 2 км без учѐта времени. |  |  |
|  |  |  |  |

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Инструктаж по | 1 |
|  | ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры. |  |
|  |  |  |
| 15 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
|  |  |  |
| 16 | Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. | 1 |
|  |  |  |
| 17 | Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
|  |  |  |
| 18 | Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
|  |  |  |
| 19 | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 |
|  |  |  |
| 20 | Баскетбол. Сочетание приѐмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с | 1 |
|  | сопротивлением |  |
|  |  |  |
| 21 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. |  |
|  |  | 1 |
|  |  |  |
| 22 | Баскетбол.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |
|  |  |  |
| 23 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 |
|  |  |  |
| 24 | Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением. | 1 |
|  |  |  |
| 25 | Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. | 1 |
|  |  |  |
| 26 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 27 | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 |
|  |  |  |
| 28 | Баскетбол. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3) | 1 |
|  |  |  |
| 29 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей. | 1 |
|  |  |  |
| 30 | Баскетбол. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). | 1 |
|  |  |  |

50

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Баскетбол. Сочетание приѐмов ведения, передачи, броска мяча. | 1 |
|  |  |  |
| 32 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов. |  |
|  |  |  |
| 33 | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот |  |
|  | махом. |  |
|  |  |  |
| 35 | Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до |  |
|  | 200м. |  |
|  |  |  |
| 36 | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью |  |
|  |  |  |
| 37 | Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах |  |
|  |  |  |
| 38 | Одновременный безшажный и одношажный ход на лыжах(зачет) |  |
|  |  |  |
| 39 | Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение |  |
| 40 | дистанции до 2км. |  |
|  |  |  |
| 41 | Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м. |  |
| 42 |  |  |
|  |  |  |
| 43 | Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью. |  |
| 44 |  |  |
|  |  |  |
| 45 | Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. |  |
| 46 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» |  |
|  |  |  |
| 47 | Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания со склонов.Подвижная игра на лыжах «Накаты» |  |
| 48 |  |  |
|  |  |  |
| 49 | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. |  |
|  |  |  |
| 50 | Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота» |  |
|  |  |  |
| 51 | Совершенствование поворотов махом. Прохождение 3км со средней скоростью. |  |
| 52 |  |  |
|  |  |  |
| 53 | Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах |  |
|  |  |  |

51

1. Прохождение дистанции 3 км на лыжах
2. Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»
3. Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат
4. Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах
5. Контрольный урок по лыжной подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 60 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения. |  |
|  |  |  |
| 61 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |
|  |  |  |
| 62 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. |  |
|  |  |  |
| 63 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. |  |
|  |  |  |
| 64 | Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении. |  |
|  |  |  |
| 65 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнѐром. |  |
|  |  |  |
| 66 | Волейбол. Приѐм мяча снизу двумя руками после подачи. |  |
|  |  |  |
| 67 | Волейбол. Приѐм мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. |  |
|  |  |  |
| 68 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность. |  |
|  |  |  |
| 69 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. |  |
|  |  |  |
| 70 | Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. |  |
|  |  |  |
| 71 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. |  |
|  |  |  |

52

1. Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.
2. Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приѐм-передача-удар)
3. Волейбол. Освоить тактику игры.
4. Волейбол. Тактика свободного нападения.
5. Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.
6. Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 78 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках. | 1 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 79 | Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений. Подтягивание в висе (лежа) | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 80 | Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарѐм. | 1 |  |



1. Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарѐм.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 82 | Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. | 1 |
|  |  |  |
| 83 | Висы и упоры. | 1 |
|  |  |  |
| 84 | Акробатические упражнения. | 1 |
|  |  |  |
| 84 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. | 1 |
|  |  |  |
| 85 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. | 1 |
|  |  |  |
| 86 | Кувырок назад в полушпагат. | 1 |
|  |  |  |
| 87 | Подтягивание на перекладине. | 1 |

53

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 88 | Акробатика. | 1 |
|  |  |  |
| 89 | Акробатика. | 1 |
|  |  |  |
| 90 | Акробатика. | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 91 | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лѐгкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |
|  |  |  |
| 92 | Лѐгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. | 1 |
|  |  |  |
| 93 | Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м) | 1 |
| 94 |  |  |
| 95 | Лѐгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |
|  |  |  |
| 96 | Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 97 |  |  |
| 98 | Стандартизированная работа за курс 7 класса | 1 |
|  |  |  |
| 99 | Анализ работы. Бег с разных положений (под уклон, в гору) | 1 |
|  |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 0 |  |  |
|  |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 1 |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель. | 1 |
| 2 |  |  |
|  |  |  |
| 10 | ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут. | 1 |
| 3 |  |  |
|  |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе 18 минут. | 1 |
| 4 |  |  |
|  |  |  |
| 10 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий. | 1 |
| 5 |  |  |
|  |  |  |
|  | **8 класс** |  |

54

**№**

**Тема урока**

1. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.
2. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.

**Кол-**

**во**

**часо**

**в**

1

1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 |
|  |  |  |
| 4. | Бег по дистанции | 1 |
|  | (70-80м). Финиширование. |  |
|  |  |  |
| 5. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |
|  |  |  |
| 6. | Бег 60 м на результат. | 1 |
|  | Специальные беговые упражнения |  |
|  |  |  |
| 7. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 |
|  |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 1 |
|  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. | 1 |
|  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 |
|  |  |  |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 1 |
|  |  |  |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». | 1 |
|  |  |  |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – | 1 |
|  | прыжок в длину с места. |  |
|  |  |  |
|  |  | 55 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 |
|  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя… | 1 |
|  |  |  |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
|  |  |  |
| 17 | Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 |
|  |  |  |
| 21 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями | 1 |
|  |  |  |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
|  |  |  |
| 23 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
|  |  |  |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 25 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
|  |  |  |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 |
|  |  |  |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 |
|  |  |  |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 |
|  |  |  |

56

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 |
|  |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
|  |  |  |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 |
|  |  |  |
| 34 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 |
|  |  |  |
| 35 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 |
|  |  |  |
| 36 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | 1 |
|  |  |  |
| 37 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  |  |  |
| 39 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |
|  |  |  |
| 41 | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 |
|  |  |  |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 1 |
|  |  |  |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | 1 |
|  |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  |  |  |
| 45 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 |
|  |  |  |

57

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 46 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
|  |  |  |
| 47 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 48 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 |
|  |  |  |
| 50 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
|  |  |  |
| 51 | Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара. | 1 |
|  |  |  |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
|  |  |  |
| 53 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 |
|  |  |  |
| 54 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
|  |  |  |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 |
|  |  |  |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
|  |  |  |
| 57 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 58 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |
|  |  |  |
| 59 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 |
|  |  |  |
| 60 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  |  |  |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
|  |  |  |

58

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 |
|  |  |  |
| 63 | Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | 1 |
|  |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 |
|  | Техника торможения и поворота «плугом». |  |
|  |  |  |
| 65 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 1 |
|  |  |  |
| 66 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 |
|  |  |  |
| 68 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 |
|  |  |  |
| 69 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 1 |
|  |  |  |
| 70 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
|  |  |  |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
|  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 73 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 |
|  |  |  |
| 74 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | 1 |
|  |  |  |
| 75 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 76 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | 1 |
|  |  |  |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 |
|  |  |  |

59

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 78 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического | 1 |
|  | развития. |  |
|  |  |  |
| 79 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 81 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 82 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  |  |
| 83 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | 1 |
|  |  |  |
| 84 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 |
|  |  |  |
| 85 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. | 1 |
|  |  |  |
| 86 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 87 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв | 1 |
|  | (2x1,3 х 2). |  |
|  |  |  |
| 88 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 |
|  |  |  |
| 89 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв | 1 |
|  | (2x1,3 х 2). |  |
|  |  |  |
| 90 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 |
|  | Тестирование – наклон вперед, стоя |  |
|  |  |  |
| 91 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища. | 1 |
|  |  |  |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
|  |  |  |

60

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 93 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. | 1 |
|  |  |  |  |
|  | 94 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. | 1 |
|  |  | Техника спринтерского бега. |  |
|  |  |  |  |
|  | 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |
|  |  |  |  |
|  | 96 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. | 1 |
|  |  | Тестирование - бег 30м. |  |
|  | 97 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  |  |  |  |
|  | 98 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  |  |  |  |
|  | 99 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. | 3 |
|  | ,1 |  |  |
|  | 00 |  |  |
|  | ,1 |  |  |
|  | 01 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 10 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 2 |
|  | 2, |  |  |
|  | 10 |  |  |
|  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 10 | Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 2 |
|  | 4, |  |  |
|  | 10 |  |  |
|  | 5 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 10 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. | 3 |
|  | 6, |  |  |
|  | 10 |  |  |
|  | 7, |  |  |
|  | 10 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 61 |

8

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Коли** |
|  |  | **честв** |
|  |  | **о** |
|  |  | **часов** |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе | 1 |
|  | (экологические требования) |  |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |

11

12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |

62

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |
| 21 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 2 |
| 25 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
|  |  |  |
| 26 |  |  |
|  |  |  |
| 27 | Адаптивная физическая культура | 1 |
| 28 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 |
|  |  |  |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в | 1 |
|  | движении |  |
| 31 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). | 2 |
|  | "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) |  |
|  |  |  |
| 32 |  |  |
|  |  |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) | 2 |
|  | Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). |  |
|  |  |  |
|  |  | 63 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 34 |  |  |
|  |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика (девочки) | 2 |
|  |  |  |
| 39 |  |  |
|  |  |  |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). | 3 |
|  | Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). |  |
|  |  |  |
| 41 |  |  |
|  |  |  |
| 42 |  |  |
|  |  |  |
| 43 | Из виса - подъѐм переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - | 3 |
|  | соскок.(мальчики). |  |
|  | Передвижения ходьбой, приставными шагами |  |
|  | Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) |  |
|  |  |  |

64

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 44 |  |  |
|  |  |  |
| 45 |  |  |
|  |  |  |
| 46 | Мальчики: | 3 |
| 47 | Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. |  |
|  | Девочки: |  |
|  | Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь |  |
|  | левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - |  |
|  | соскок. |  |
|  |  |  |
|  |  | 65 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 48 |  |  |
|  |  |  |
| 49 | Восстановительный массаж | 1 |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
|  |  |  |
| 51 |  |  |
|  |  |  |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 |
|  |  |  |
| 53 |  |  |
|  |  |  |
| 54 | Преодоление контруклонов | 2 |
|  |  |  |
| 55 |  |  |
|  |  |  |
| 56 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 |
|  |  |  |
| 57 |  |  |
|  |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах до 5 км | 4 |
|  |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  |
|  |  | 66 |

61

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 62 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 63 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 64 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |
| 65 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 66 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |
| 67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 68 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |
| 69 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
|  |  |  |
| 70 |  |  |
|  |  |  |
| 71 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, | 1 |
|  | ускорение) |  |
| 75 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и | 1 |
|  | скорости с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 77 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 78 | Проведение банных процедур | 1 |
| 79 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 80 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 81 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 82 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления | 2 |
|  | защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м |  |
|  |  |  |

67

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 83 |  |  |
|  |  |  |
| 84 | Штрафной бросок | 2 |
| 85 |  |  |
| 86 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 87 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
|  |  |  |
| 88 |  |  |
|  |  |  |
| 89 | Низкий старт до 30 м | 1 |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |
| 91 | Скоростной бег до 70 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
| 97 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
|  |  |  |

68

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 98 |  |  |
|  |  |  |
| 99 |  |  |
|  |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы из положения, сидя на полу, | 1 |
|  | от груди |  |

69

70