

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пустомержская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 класс

срок реализации программы - 5 лет

Разработчики программы:

Хрусталева С.В.

2020- 2025 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека, постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских

игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений

утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висячем положении лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

7 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и

| | | | | | | | |
|----|---|------|-------|-------|------|------|-------|
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

6 - класс.

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|--|------------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

7 - класс.

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

8 - класс

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

9- класс

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

| № урока | Содержание учебного материала | Дата проведения | |
|------------|--|-----------------|------|
| | | план | факт |
| | Лёгкая атлетика(12 часов) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением. | | |
| 2 | Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы. | | |
| 3 | Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО) | | |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м. | | |
| 5 | Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. | | |
| 6 | Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут. | | |
| 7 | Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут. | | |
| 8 | Метание мяча на результат. Бег 1000м.. | | |
| 9 | Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину | | |
| 10 | Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО) | | |
| 11 | Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО) | | |
| 12 | Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО) | | |
| | Спортигры (баскетбол-8 часов) | | |
| 13 | Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | | |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | | |
| 16 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. | | |
| 17 | Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления движения. | | |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | | |
| 20 | Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | | |
| | Футбол-6 часов | | |
| 21 | Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. | | |
| 22 | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 23 | Удары по воротам на точность. | | |
| 24 | Комбинация из освоенных элементов | | |
| 25 | Контрольный урок по футболу. | | |
| 26 | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. | | |
| | Баскетбол – 4 часа | | |
| 27 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места | | |
| 28 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места | | |
| 29 | Вырывание и выбивание мяча | | |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | | |
| | Спортивная гимнастика – 18 часов | | |
| 31 | Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения. | | |
| 32 | Круговая тренировка | | |
| 33 | Кувырок вперед | | |
| 34 | Кувырок назад | | |
| 35 | Строевая подготовка. Стойка на лопатках | | |
| 36 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | | |
| 37 | «Мост» из положения, лежа на спине | | |
| 38 | Комбинация из освоенных элементов | | |
| 39 | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов | | |
| 40 | Висы | | |
| 41 | Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). | | |
| 42 | Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО) | | |
| 43 | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. | | |
| 44 | Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО) | | |
| 45 | Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО) | | |
| 46 | Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат. | | |
| 47 | Опорный прыжок на результат | | |
| 48 | Лазанье по канату в два приема на результат . Прыжки со скакалкой. | | |
| | Волейбол – 9 часов | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 50 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. | | |
| 51 | Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. | | |
| 52 | Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | | |
| 53 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | | |
| 54 | Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. | | |
| 55 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. | | |
| 56 | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. | | |
| 57 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.. | | |
| | Спортигры (баскетбол-5часов) | | |
| 58 | Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол | | |
| 59 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника | | |
| 60 | Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча | | |
| 61 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты | | |
| 62 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра. | | |
| | Лыжная подготовка(16 часов) | | |
| 63 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. | | |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км | | |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. | | |
| 66 | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. | | |
| 67 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. | | |
| 68 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. | | |
| 69 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику. | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 70 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». | | |
| 71 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». | | |
| 72 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». | | |
| 73 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок | | |
| 74 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м | | |
| 75 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м | | |
| 76 | Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. | | |
| 77 | Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе. | | |
| 78 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км | | |
| Спортигры (волейбол-5часов) | | | |
| 79 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. | | |
| 80 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику | | |
| 81 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику | | |
| 82 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | | |
| 83 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| Спортивные игры. Баскетбол-10 часов | | | |
| 84 | Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | |
| 85 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. | | |
| 86 | Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра | | |
| 87 | Штрафной бросок по кольцу | | |
| 88 | Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику | | |
| 89 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол» | | |
| 90 | Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат | | |
| 91 | Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| 92 | Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. | | |
| 93 | Игра «Стритбол». Челночный бег 3х10м – контроль на результат | | |
| Лёгкая атлетика (12 часов) | | | |
| 94 | Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. | | |
| 95 | Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка | | |
| 96 | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка | | |
| 97 | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег | | |
| 98 | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО) | | |
| 99 | Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка | | |
| 100 | Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 101 | Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО) | | |
| 102 | Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику. | | |
| 103 | Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры | | |
| 104 | Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО) | | |
| 105 | Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО) | | |

6 КЛАСС
6г класс

| № урока | Содержание учебного материала | Дата проведения | |
|-----------------------------------|--|-----------------|------|
| | | план | факт |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| 1 (1) | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением. | | |
| 2 (2) | Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы. | | |
| 3 (3) | Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. (нормы ГТО) | | |
| 4 (4) | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.(нормы ГТО) | | |
| 5 (5) | Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. (нормы ГТО) | | |
| 6 (6) | Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут. | | |
| 7 (7) | Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут. | | |
| 8 (8) | Метание мяча на результат. (нормы ГТО)Бег 1000м. | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 9 (9) | Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | | |
| 10 (10) | Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. (нормы ГТО) | | |
| 11(11) | Техника прыжка в длину. Челночный бег3 x 10 м. на результат | | |
| 12 (12) | Техника прыжка в длину с места на результат. (нормы ГТО) | | |
| Спортигры (баскетбол - 8 часов) | | | |
| 13 (1) | Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча. | | |
| 14 (2) | Ведение мяча с изменением направления. | | |
| 15 (3) | Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места. | | |
| 16 (4) | Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. | | |
| 17 (5) | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | |
| 18 (6) | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | |
| 19 (7) | Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок. | | |
| 20 (8) | Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| Футбол-6 часов | | | |
| 21 (1) | Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. | | |
| 22 (2) | Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | | |
| 23 (3) | Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах. | | |
| 24 (4) | Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках. | | |
| 25 (5) | Контрольный урок по футболу. | | |
| 26 (6) | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. | | |
| Волейбол – 4 часа | | | |
| 27 (1) | Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов. | | |
| 28 (2) | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ- Поднимание туловища из положения лежа за 30с. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 29 (3) | Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. | | |
| 30 (4) | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | | |
| Спортивная гимнастика – 18 часов | | | |
| 31 (1) | Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекувырки. | | |
| 32 (2) | Круговая тренировка. | | |
| 33 (3) | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | | |
| 34 (4) | Акробатические упражнения. Кувырок назад. | | |
| 35 (5) | Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов. | | |
| 36 (6) | Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекувырком стойка на лопатках. | | |
| 37 (7) | «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии. | | |
| 38 (8) | Комбинация из освоенных элементов. | | |
| 39 (9) | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов | | |
| 40(10) | Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы. | | |
| 41(11) | Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | | |
| 41(12) | Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО) | | |
| 43 (13) | Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости. | | |
| 44 (14) | Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 45 (15) | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | | |
| 46 (16) | Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат. | | |
| 47 (17) | Опорный прыжок на результат. Гимнастическая полоса препятствий. | | |
| 48 (18) | Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой. | | |
| Спортигры (волейбол - 9часов) | | | |
| 49 (1) | Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| 50 (2) | Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с | | |

| | | | |
|---------|---|--|--|
| | элементами волейбола. | | |
| 51 (3) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| 52 (4) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | | |
| 53 (5) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| 54 (6) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| 55 (7) | Учебная игра. | | |
| 56 (8) | Учебная игра. | | |
| 57 (9) | Учебная игра. | | |
| | Лыжная подготовка (16часов) | | |
| 58 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов. | | |
| 59 (2) | История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км. | | |
| 60 (3) | Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой». | | |
| 61(4) | Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой». | | |
| 62 (5) | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. | | |
| 63 (6) | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. | | |
| 64 (7) | Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику. | | |
| 65 (8) | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км. | | |
| 66 (9) | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». | | |
| 67 (10) | Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». | | |
| 68 (11) | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок | | |
| 69 (12) | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | | |
| 70 (13) | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | | |
| 72 (14) | Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью. | | |

| | | | |
|---------|--|--|--|
| 73 (15) | Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью. | | |
| 74 (16) | Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью. | | |
| | Спортивные игры (волейбол-4 часов) | | |
| 75 (1) | Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| 76 (2) | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| 77 (3) | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| 78 (4) | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| | Спортивные игры (баскетбол-15 часов) | | |
| 79 (1) | Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра. | | |
| 80 (2) | Бросок из-под кольца – контроль на результат. | | |
| 81 (3) | Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат). | | |
| 82 (4) | Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | | |
| 83 (5) | Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику. | | |
| 84 (6) | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра. | | |
| 85 (7) | Учебная игра с заданием. | | |
| 86 (8) | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат. | | |
| 87 (9) | Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3х10м – контроль на результат. | | |
| 88 (10) | Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол». | | |
| 89 (11) | Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| 90 (12) | Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| 91 (13) | Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| 92(14) | Учебная игра по упрощенным правилам. | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|
| 93(15) | Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| 94 (1) | Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. | | |
| 95 (2) | Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка. | | |
| 96 (3) | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. | | |
| 97 (4) | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. | | |
| 98 (5) | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат. | | |
| 99 (6) | Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка. | | |
| 100 (7) | Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. | | |
| 101 (8) | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | | |
| 102 (9) | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта». | | |
| 103 (10) | Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта». | | |
| 104 (11) | Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта». | | |
| 105 (12) | Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» . | | |

7 КЛАСС

| № урока | Содержание учебного материала, кол-во часов | Дата проведения | |
|----------------------------------|---|-----------------|------|
| | | план | факт |
| Легкая атлетика (8 часов) | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м | | |
| 2 | Бег с ускорением 30м на результат, (нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка. | | |
| 3 | Бег с ускорением 60 м на результат.(нормы ГТО) Метание мяча. | | |
| 4 | Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность. | | |
| 5 | Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО) | | |
| 6 | Бег 2000м – контроль на результат. (нормы ГТО) Спортивные игры. | | |
| 7 | Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м- на результат. (нормы ГТО) | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 8 | Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка. | | |
| Спортигры(волейбол)-8 часов | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах .Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов. | | |
| 10 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 11 | Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. | | |
| 12 | Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара . Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 13 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара .Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | | |
| 14 | Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. | | |
| 15 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. | | |
| 16 | Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. | | |
| Баскетбол-6часов | | | |
| 17 | Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол. | | |
| 18 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника | | |
| 19 | Баскетбол.Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.Варианты ловли и передачи мяча | | |
| 20 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты. | | |
| 21 | Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику. | | |
| 22 | Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | | |
| Спортивная гимнастика-10 часов | | | |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | | |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| 24 | Висы. Строевые упражнения. | | |
| 25 | Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в виси(м), подтягивание из положения лежа(д). | | |
| 26 | Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (нормы ГТО) | | |
| 27 | Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. (нормы ГТО) Прыжки со скакалкой. | | |
| 28 | Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат. | | |
| 29 | Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 30 | Акробатическая комбинация – контроль на технику. | | |
| 31 | Акробатическая комбинация – контроль на технику. | | |
| 32 | Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. | | |
| Волейбол-6ч | | | |
| 33 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. | | |
| 34 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. | | |
| 35 | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику | | |
| 36 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику | | |
| 37 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | | |
| 38 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| Баскетбол-4 часа | | | |
| 39 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | | |
| 40 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 41 | Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра. | | |
| 42 | Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат. | | |
| Лыжная подготовка-10 часов | | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. | | |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км | | |
| 45 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. | | |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. | | |
| 47 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику | | |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км. | | |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику. | | |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км». | | |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». | | |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Передвижение 2км.(нормы ГТО) | | |
| Спортивные игры(волейбол)-4 часа | | | |
| 53 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| 54 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| 55 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| 56 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | | |
| Баскетбол-6часов | | | |
| 57 | Баскетбол. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат). | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| 58 | Баскетбол. Учебная игра. | | |
| 59 | Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику. | | |
| 60 | Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол» | | |
| 61 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1 мин. – контроль на результат | | |
| 62 | Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| Лёгкая атлетика-8 часов | | | |
| 63 | Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину | | |
| 64 | Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель. | | |
| 65 | Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка. | | |
| 66 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров. | | |
| 67 | Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику. | | |
| 68 | Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин. | | |
| 69 | Продолжительный бег 1000м на результат. Игра «Больше передач» | | |
| 70 | Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО) | | |

8 КЛАСС

| № урока | Содержание учебного материала | Дата проведения | |
|--|--|-----------------|------|
| | | план | факт |
| Легкая атлетика (8 часов) | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м. | | |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег. | | |
| 3 | Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО) Эстафетный бег. | | |
| 4 | Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность. | | |
| 5 | Продолжительный бег 1000м. Метание мяча на результат. (нормы ГТО) | | |
| 6 | Бег 2000м – контроль на результат. Метание мяча в цель. | | |
| 7 | Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м. на результат (нормы ГТО) | | |
| 8 | Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО) | | |
| Спортивные игры(волейбол)-8 часов | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов. | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 10 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча | | |
| 11 | Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. | | |
| 12 | Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 13 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 14 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара. | | |
| 15 | Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. | | |
| 16 | Закрепление нижней прямой подачи мяча (учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой. | | |
| Баскетбол-6 часов | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. | | |
| 18 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками. Прыжки со скакалкой. | | |
| 19 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. | | |
| 20 | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику | | |
| 21 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. | | |
| 22 | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | | |
| Гимнастика с основами акробатики-10 часов | | | |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | |
| 24 | Висы, строевые упражнения. | | |
| 25 | Висы. Силовые упражнения. | | |
| 26 | Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО) | | |
| 27 | Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости | | |
| 28 | Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 29 | Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация | | |
| 30 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. | | |
| 31 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. | | |
| 32 | Опорный прыжок. | | |
| Волейбол-6 часов | | | |
| 33 | Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат. | | |
| 34 | Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. | | |
| 35 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. | | |
| 36 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | |
| 37 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | |
| 38 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам | | |
| Спортивные игры(баскетбол)-4часа | | | |
| 39 | Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты. | | |
| 40 | Вырывание, выбивание мяча. | | |
| 41 | Нападение быстрым прорывом. | | |
| 42 | Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении. | | |
| Лыжная подготовка-10 часов | | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | | |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. | | |
| 45 | Подъем наискось «полуелочкой» | | |
| 46 | Спуск в высокой стойке. | | |
| 47 | Одновременный бесшажный ход | | |
| 48 | Одновременный бесшажный ход | | |
| 49 | Торможение «плугом». | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 50 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | | |
| 51 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | | |
| 52 | Совершенствование попеременного двухшажногохода,одновременногобесшажного хода | | |
| Спортивные игры(волейбол)-4 часа | | | |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. | | |
| 54 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | | |
| 55 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | |
| 56 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | | |
| Спортивные игры(баскетбол)-6 часов | | | |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. | | |
| 58 | Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину | | |
| 59 | Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом | | |
| 60 | Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига. | | |
| 61 | Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат. | | |
| 62 | Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат | | |
| Лёгкая атлетика-8 часов | | | |
| 63 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину. | | |
| 64 | Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат | | |
| 65 | Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат. | | |
| 66 | Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. | | |
| 67 | Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин. | | |
| 68 | Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры. | | |
| 69 | Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры. | | |
| 70 | Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО) | | |

9 КЛАСС

Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Дата проведения | |
|------------|--|--------------------|------|
| | | план | факт |
| | Легкая атлетика | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Спринтерский и эстафетный бег. | | |
| 2 | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30-60м | | |
| 3 | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м на результат (нормы ГТО) | | |
| 4 | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60 м на результат (нормы ГТО) | | |
| 5 | Бег на длинные дистанции до 10 мин. Метание мяча | | |
| 6 | Бег на длинные дистанции 1000м. на результат. Метание мяча | | |
| 7 | Бег 2000м на результат. (нормы ГТО) Метание мяча с разбега. | | |
| 8 | Прыжки в длину. Метание мяча на результат. (нормы ГТО) | | |
| 9 | Прыжки в длину. Челночный бег 3 x 10 на результат. (нормы ГТО) | | |
| 10 | Прыжки в длину с места на результат. Прыжки через скакалку. | | |
| | Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. | | |
| 12 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача | | |
| 13 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение | | |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест.. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | | |
| 15 | Верхняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО) | | |
| 16 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. | | |
| 17 | Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра. | | |
| 18 | Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат | | |
| 19 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение | | |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра. | | |
| 22 | Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол | | |
| Спортивная гимнастика | | | |
| 23 | ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках. | | |
| 24 | Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках | | |
| 25 | Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках | | |
| 26 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности. | | |
| 27 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения | | |
| 28 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения | | |
| 29 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения | | |
| 30 | Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | |
| 31 | Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | |
| 32 | Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | |
| Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ | | | |
| 33 | Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи. | | |
| 34 | Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. | | |
| 35 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. | | |
| 36 | Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи. | | |
| 37 | Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра | | |
| 38 | Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра | | |
| 39 | Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5. | | |
| 40 | Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении. Учебная игра | | |
| Лыжные гонки | | | |
| 41 | Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения. | | |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км | | |
| 43 | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход | | |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | | |
| 45 | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход | | |
| 46 | Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов | | |
| 47 | Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 48 | Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук. | | |
| 49 | Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. | | |
| 50 | Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | | |
| 51 | Скольжение без палок. Коньковый ход. | | |
| 52 | Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов | | |
| | | | |
| 53 | Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи. | | |
| 54 | Бросок от плеча личная защита. Учебная игра | | |
| 55 | Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5 личная защита. | | |
| 56 | Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат. | | |
| 57 | Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача. | | |
| 58 | Волейбол. Приём и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат. | | |
| 59 | Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | | |
| 60 | Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. | | |
| 61 | Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. | | |
| 62 | Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. | | |
| | | | |
| 63 | Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м | | |
| 64 | Прыжок в длину «согнув ноги». Челночный бег 3х10м на результат. | | |
| 65 | Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги».с 11–13 шагов разбега, метание мяча. | | |
| 66 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега. | | |
| 67 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега. | | |
| 68 | Бег по дистанции 1000м. Метание мяча на результат. | | |
| 69 | Бег по дистанции 2000м. Спортигры. (нормы ГТО) | | |
| 70 | Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры | | |

