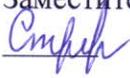


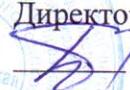
**МБОУ «Хомутчанская основная общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ //

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Согласовано**  
Заместитель директора  
 /Струкова Н.М./

« 30 » август 2018 г.

**Утверждаю**  
Директор школы  
 /Беседина С.А./

Приказ № 86  
от « 30 » август 2018 г.



**Рабочая программа  
на уровень основного общего образования  
по физической культуре**

**Разработал:** учитель физической культуры  
Литвинов Сергей Анатольевич

**МБОУ «Хомутчанская основная общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_//

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018\_\_ г.

**Согласовано**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ /Струкова Н.М./

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018\_\_ г.

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_ /Беседина С.А./

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018\_\_ г.

**Рабочая программа  
на уровень основного общего образования  
по физической культуре**

**Разработал:** учитель физической культуры  
Литвинов Сергей Анатольевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарты второго поколения) и программы М.Я.Виленского и В.И. Ляха ( Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г.)

Для реализации рабочей программы используются учебники:

1.Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» ( автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В связи с тем, что программа полностью соответствует требованиям ФГОС никаких изменений в планирование не вносилось. В соответствии с письмом департамента образования в программу вводится региональный компонент - подвижные народные игры.

**Срок реализации рабочей программы - 5 лет.**

### **Общая характеристика предмета**

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

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

**Оценка учебных достижений** по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке

успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 5,7,8 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе 3 часа в неделю – 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе -102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 442 ч.

**5 класс:** 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель,

**7класс:** 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель,

**8 класс:** 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель,

В 2019 году в 6 и 9 классе на изучение физической культуры по учебному плану школы отведено 2 часа в неделю. Выполнение программы по физкультуре осуществляется за счет часов внеурочной деятельности, т. е. 3 час физкультуры ведется за счет внеурочной деятельности по разделу волейбол – 9 класс, офп – 6 класс

**6 класс:** 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

**9класс:** 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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

## **2.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической

культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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 четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

### 3. Тематическое планирование:

3	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		классы				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>68</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре (теория)	В процессе урока				
1.2.	Спортивные игры	18	22	15	15	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	16	15	15	14
1.4.	Легкая атлетика	21	17	21	18	18
1.5.	Лыжная подготовка	18	13	18	18	16
1.6.	Элементы единоборств			6	9	4
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	
	Русская лапта	3		6	6	
	Гимнастика с элементами акробатики	2		3	3	
	Легкая атлетика				3	
	Спортивные игры .Подвижные игры	22		18	15	
	<b>Резервное время</b> Подвижные игры					
2.1.	Проведение третьего часа урока физической культуры предназначено для организации соревнований по видам физических упражнений, включенных в календарно-тематическое планирование, зачёт по физкультурному комплексу ГТО, соревнований по отдельным видам ( массовые народные спортивные игры)					
	<b>Итого в год</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>

## Тематическое планирование

### Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.		Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		
Росто-весовые показатели Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки		Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Режим дня и его основное содержание		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Знать историю развития ГТО.
Оценка эффективности занятий физической культурой		Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		

<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>17</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метания малого мяча</p>	<p>1</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>16</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p>	<p>1</p> <p>8</p> <p>5</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей,</p>

Прикладная подготовка	1	<p>координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
Организаторская подготовка	1	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Освоение лыжных ходов	12	<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<b>Спортивные игры</b>	<b>22</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	9	<p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p>
Футбол	6	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
Волейбол	6	<p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	В процессе урока	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе урока	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	В процессе урока	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма
Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.		Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	В процессе урока	Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь; соблюдать основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль		Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; заполнять дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Беговые упражнения	10	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;

Прыжковые упражнения	5	применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метания малого мяча	5	применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
Акробатические упражнения	10	описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Опорные прыжки	6	составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований;
Прикладная подготовка	2	выполнять контрольные нормативы по

Организаторская подготовка	1	гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Освоение лыжных ходов	17	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<b>Спортивные игры</b>	<b>41</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	13	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Русская лапта	6	соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их
Футбол	9	самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
Волейбол	13	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>2</b>	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям
Рефераты и проекты	1	По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 6 класса готовить проект

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры</b>		
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.	В процессе урока	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;  Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе урока	Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Знать историю развития ГТО в СССР.
<b>Физическая культура человека</b>		
Режим дня и его основное содержание.  Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	В процессе урока	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.		Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.		Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		

<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Беговые упражнения	10	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
Прыжковые упражнения	5	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
Метания малого мяча	5	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Акробатические упражнения	8	соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков
Опорные прыжки	6	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-

Прикладная подготовка	1	силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
Организаторская подготовка	1	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Освоение лыжных ходов	17	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<b>Спортивные игры</b>	<b>39</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	12	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Футбол	8	соблюдать правила и технику безопасности;
Волейбол	12	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их
Русская лапта	6	самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Элементы единоборств</b>		
Овладение техникой приемов	3	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

Развитие координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости.  Знания	2	освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.
	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе урока	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям

Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений		Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма.	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей		Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
Адаптивная физическая культура  Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре  Спринтерский бег  Прыжки в длину Прыжки в высоту	1  8  6	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;

Метания мяча в цель и на дальность	6	<p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	18	
Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	1	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p>
Строевые упражнения Акробатические упражнения	8	описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков
Опорные прыжки	6	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Прикладная подготовка	1	составлять простейшие комбинации упражнений
Организаторская подготовка	1	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	1	освоить и соблюдать правила соревнований;
	1	выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
	1	измерять результаты и помогать их оценивать;
	1	оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	1	описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
	1	составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать

		гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
Знания о физической культуре	1	раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;
Освоение лыжных ходов	17	соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	11	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Русская лапта	6	соблюдать правила и технику безопасности;
Футбол	6	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
Волейбол	12	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно

		относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Элементы единоборств</b>		
Овладение техникой приемов	4	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости.	3	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.
Знания	2	Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе урока	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России.
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	В процессе урока	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений определять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур; характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	В процессе урока	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно- ориентированные упражнения.
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре  Спринтерский бег	1  8	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в

<p>Прыжки в длину Прыжки в высоту</p> <p>Метания мяча в цель и на дальность</p>	<p>6</p> <p>6</p>	<p>процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p><b>18</b></p>	
<p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p>	<p>1</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>1</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации</p>

<p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>	<p>1</p> <p>17</p>	<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;</p> <p>соблюдать технику безопасности;</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> <p>знать и соблюдать правила соревнований;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выявлять и устранять типичные ошибки;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Русская лапта</p> <p>Футбол</p>	<p>1</p> <p>11</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p>

Волейбол	12	<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>	
<p>Овладение техникой приемов</p> <p>Развитие координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости.</p> <p>Знания</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.</p>

## 4.Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### **I Раздел Основы теоретических знаний**

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- 2.Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

#### **II Раздел Гимнастика**

1. *Строевые упражнения* – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. *Висы и упоры* – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
6. *Акробатика* – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
  7. *Опорные прыжки* – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

#### **III Раздел Легкая атлетика**

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

#### **IV Раздел Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

##### **Волейбол**

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

##### **Футбол**

1. Бег с изменением скорости и направления движения, передвижения игроков,

- бег спиной;
- Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
  - Ведение мяча;
  - Учебная игра.

#### **Русская лапта**

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

#### **V Раздел Лыжная подготовка**

- Попеременный двухшажный ход.
- Одновременный бесшажный ход.
- Подъем наискось «елочкой».
- Торможение «плугом».
- Повороты переступанием.
- Передвижения на лыжах до 2,5 км.

#### **Развитие двигательных качеств**

Ловкости, быстроты движений, скорость на силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 2000 м.	Без учета времени					
3	Прыжок в длину, см.	340	300	260	300	260	200
4	Метание мяча 150 гр., м.	34	27 20	21	17	14	
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
7	Бег на лыжах 1,2 км.(мин)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10

### **6 класс**

#### **I Раздел Основы теоретических знаний**

- Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Питание и двигательный режим школьников.
- Пагубность вредных привычек.

#### **II Раздел Гимнастика**

- Строевые упражнения* – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
- Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
- Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.
- Упражнение в равновесии* (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
- Висы и упоры* – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с

поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

6. *Акробатика* – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. *Опорные прыжки* – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

### **III Раздел Легкая атлетика**

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

### **IV Раздел Спортивные игры**

#### ***Баскетбол***

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

#### ***Волейбол***

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### ***Футбол***

1. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
2. Ведение мяча, остановка катящегося мяча подошвой;
3. Учебная игра.

***Подвижные игры и эстафеты*** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

### **V Раздел лыжная подготовка**

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

#### ***Развитие двигательных качеств***

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3» «5»	«4»	«3»	
1	Бег 60 м., с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15

5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
7	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	14.00	14.30.	15.00	14.30	15.00	15.30

### 7 класс

#### I Раздел Основы теоретических знаний

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

#### II Раздел Гимнастика

1. *Строевые упражнения* – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. *Висы и упоры* – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. *Акробатика* – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

#### III Раздел Легкая атлетика

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

#### IV Раздел Спортивные игры

##### **Баскетбол**

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

##### **Волейбол**

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

##### **Футбол**

1. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
2. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема;
3. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

### **V Раздел** лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

#### **Развитие двигательных качеств**

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,4		9,8	10,4	11,2	
2	Бег 1500 м.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
5	Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

### **Программный материал по элементам единоборств**

Основная направленность	Класс
	7
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

### 8 класс

#### **I Раздел Основы теоретических знаний**

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

#### **II Раздел Гимнастика**

1. *Строевые упражнения* – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. *Упражнения в равновесии (на бревне)* – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
4. *Висы и упоры* – мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе прсев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. *Акробатика* – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.);

#### **III Раздел Легкая атлетика**

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

#### **IV Раздел Спортивные игры.**

##### ***Баскетбол***

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

##### ***Волейбол***

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;

3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

### **Футбол**

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

### **VI Раздел лыжная подготовка**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

### **Развитие двигательных качеств**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

### **Программный материал по элементам единоборств**

Основная направленность	Класс
	8
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	

						12,50	
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Бег на лыжах 3,5 км.(мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

### 9 класс

#### **I Раздел Основы теоретических знаний**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

#### **II Раздел Гимнастика**

1. *Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в ширинге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. *Упражнения в равновесии (на бревне)* – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
4. *Висы и упоры* – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. *Акробатика* – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. *Элементы единоборства* – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

#### **III Раздел Легкая атлетика**

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

#### **IV Раздел Спортивные игры.**

### ***Баскетбол***

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

### ***Футбол***

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

***Подвижные игры и эстафеты*** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

### **У Раздел *Лыжная подготовка***

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

### ***Развитие двигательных качеств***

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00

3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
11	Бег на лыжах 3,5 км.(мин)	17,30	18,00	19.00	19.30	20.00	21.30

**Программный материал по элементам единоборств**

Основная направленность	Класс
	9
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

**5. Формы и средства контроля**

Контроль за физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой.

Он должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть индивидуальным;
- проводиться систематически на всех этапах обучения;
- обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий;
- охватывать все разделы школьной программы;
- быть объективным;
- давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый.

В начале учебного года осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке. Он служит учителю информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков.

Контроль, который осуществляет учитель после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти, называется периодическим. Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за четверть) в физической, технической и тактической подготовленности.

Наконец, итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). Эти показатели определяются результатами развития физических качеств.

Количественные показатели, с одной стороны, как бы объективизируют и упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей, всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны прежде всего в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке знаний, учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному

выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Критерии оценивания работ:

«5» - 81 – 100 % от общего числа баллов

«4» - 56 - 80 %

«3»: - 31 - 55 %

«2» - 0 – 30 %.

**1. Скорость развивают:**

А – Прыжки;

Б – Подтягивание;

В – Бег с ускорением;

Г – Акробатические упражнения.

**2. На урок физической культуры надевают:**

А – Туфли;

Б – Сланцы;

В – Ботинки;

Г – Кроссовки.

**3. Окружность грудной клетки измеряют:**

А – Метром;

Б – Сантиметром;

В – Линейкой;

Г – Циркулем.

**4. Сколько игроков в волейбольной команде?**

А – 5;

Б - 6;

В – 7;

Г – 8.

**5. К футболу относится термин:**

А – фол;

Б – Метание;

В – Пенальти;

Г – Фальстарт.

**6. Бег на дальние дистанции относится к:**

А – Лёгкой атлетике;

Б – Спортивным играм;

В – Спринту;

Г – Бобслею.

**7. В футбол играют в:**

А – Шиповках;

Б – Бутцах;

В – Кроссовках;

Г – Кедах.

**8. Нормальная температура тела человека:**

А – 37,2;

Б – 35,6;

В - 36,6;

Г – 36,2.

**9. Олимпийские игры организует:**

А - НХЛ;

Б – НБА;

В – МОК;

Г – УЕФА.

**10. К единоборству относится:**

А – Бокс;

Б – Гимнастика;

В – Регби;

Г – Волейбол.

**11.Физическую подготовленность характеризует:**

А – Вес;

Б – Рост;

В – Артериальное давление;

Г – Сила.

**12.Стайерский бег:**

А – 30 м;

Б – 60 м;

В – 2000 м;

Г – 100 м.

**13.Устойчивый вид передвижения человека:**

А – Бег;

Б – Ходьба;

В – Прыжки;

Г – Езда на велосипеде.

**14.Олимпийские игры проводятся через:**

А – 5 лет;

Б – 4 года;

В – 2 года;

Г – 3 года.

**15.Показатели физического развития:**

А – Вес, рост;

Б – Время задержки дыхания;

В – Артериальное давление и ЧСС;

Г – Сила, выносливость, скорость.

Правильные ответы:

№ вопроса	Варианты тестов			
	а	б	в	г
1			В	
2				Г
3		Б		
4		Б		
5			В	
6	А			
7		Б		
8			В	
9			В	
10	А			
11				Г
12			В	
13		Б		
14		Б		
15				Г

Тесты, используемые при оценке знаний по физической культуре

для учащихся 6-7 классов

Критерии оценивания работ:

- «5» - 81 – 100 % от общего числа баллов
- «4» - 56 - 80 %
- «3»: - 31 - 55 %
- «2» - 0 – 30 %.

**1. Упражнения на гибкость дозируются...**

- а. До появления пота.
- б. До появления болевых ощущений.
- в. До уменьшения амплитуды движений.
- г. По 8 – 16 упражнений в серии.

**2. Олимпийские игры в нашей стране проводились ...**

- а. Не проводились.
- б. В 1976 г.
- в. В 1980 г.
- г. В 1984 г.

**3. Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....**

- 1. В Афинах.
- 2. В Барселоне.
- 3. В Санкт – Петербурге.
- 4. В Атланте.
- 5. В Пекине.
- 6. В Сиднее.
  - а. 1, 2, 3, 4, 5.
  - б. 2, 3, 4, 5, 6.
  - в. 1, 3, 4, 5, 6.
  - г. 1, 2, 4, 5, 6.

**4. Под тестированием физической подготовленности понимается...**

- а. Измерение уровня развития основных физических качеств.
- б. Измерение роста и веса.
- в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- г. Всё вышперечисленное.

**5. Олимпийским талисманом на играх в Атланте стал...**

- а. Бобёр.
- б. Существо «Иззи».
- в. Тигрёнок Ходори.
- г. Ягуар.

**6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. В 1912 г. за «Оду спорту».
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК.
- г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- а. Лекарственные средства.

- б. Медицинское обследование.
- в. Физические упражнения.
- г. Туризм.

**8. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. Затылком, ягодицами, пятками.
- б. Лопатками, ягодицами, пятками.
- в. Затылком, спиной, пятками.
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**9. Релаксация - это ...**

- а. Физическое и психическое расслабление.
- б. Физическое расслабление.
- в. Физиологическое расслабление.
- г. Психическое расслабление.

**10. Двигательные действия представляют собой...**

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи.
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений.

**11. Факел олимпийского огня современных Олимпийских игр зажигается ...**

- а. На олимпийском стадионе в Афинах.
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр.
- в. На вершине горы Олимп.
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр.

**12. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?**

- а. Всемирный олимпийский совет.
- б. Международный олимпийский комитет.
- в. Международная олимпийская академия.
- г. Всемирный олимпийский комитет.

**13. Основу двигательных способностей составляют...**

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения



14. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить..
- От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема п.
  - От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи.
  - От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи.
  - От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

**15. Термин «олимпиада» означает...**

- Четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры.
- Синоним Олимпийских игр.
- Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**16. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- Совершенствования телосложения.
- Обеспечения полноценного физического развития.
- Формирования двигательных умений и навыков.

**17. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**

- Способность сохранять равновесие.
- Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- Способность точно воспроизводить движения во времени.
- Способность быстро осваивать двигательные действия.

**18. Основными источниками энергии для организма являются...**

- Белки и витамины.
- Витамины и жиры.
- Углеводы и минеральные элементы.
- Белки и жиры.

**19. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

- В 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже.
- В 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.
- 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

№				
	а	б	в	г
1	А			
2			В	
3		Б		
4	А			
5		Б		
6			В	
7			В	
8				Г
9	А			
10		Б		
11		Б		
12		Б		
13				Г
14	А			
15	А			
16			В	
17				Г
18				Г
19		Б		

**Тесты, используемые при оценке знаний по физической культуре  
для учащихся 8-9 классы.**

**Максимальное количество баллов: 50 (1 балл за каждый правильный ответ)**

Критерии оценивания работ:

- «5» - 81 – 100 % от общего числа баллов
- «4» - 56 - 80 %
- «3»: - 31 - 55 %
- «2» - 0 – 30 %.

**1. Термин "Олимпиада" означает.....**

- а. синоним Олимпийских игр.
- б. собрание спортсменов в одном городе.
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

**2. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в.....**

- а. в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- б. в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме.
- в. в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.
- г. в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

**3. В нашей стране Олимпийские игры проводились в.....**

- а. 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
- б. 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в. 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.
- г. 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

**4. Зимние Олимпийские игры проводятся и.....**

- а. течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. Это зависит от решения МОК.

**5. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Сапеев, Валерий Брумель - Чемпионы Олимпийских игр в .....**

- а. хоккее,
- б. гимнастике.
- в. борьбе и боксе.
- г. легкой атлетике.

**6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в.....**

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. в 1912 г. за «Оду спорту».
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**7. Впервые олимпийская клятва спортсменов «бороться честно» прозвучала в.....**

- а. 1912 г.
- б. 1920 г.
- в. 1952 г.
- г. 1960 г.

**8. Олимпийский день в России отмечается ежегодно:**

- а. 9 сентября
- б. 21 ноября
- в. 23 июня
- г. 1 августа

**9. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке.....**

- а. вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое.
- б. вверху - зелёное, чёрное, красное, внизу - синее и жёлтое.
- в. вверху - красное, синее, чёрное, внизу - жёлтое и зелёное.

г. вверху - синее, чёрное, красное, внизу - зелёное и желтое.

**10. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке.....**

- а. ощущение своей работоспособности
- б. желание заниматься физическими упражнениями
- в. чувство утомления
- г. длина окружности грудной клетки

**11. Физическая подготовленность характеризуется.....**

- а. высокими результатами в спортивной деятельности.
- б. устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов.
- в. эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

**12. Деятельность, составляющую основу физической культуры обозначается как.....**

- а. физическое развитие.
- б. физическое совершенство.
- в. физическое упражнение,
- г. физическая подготовка.

**13. Физическая подготовка представляет собой .....**

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение .....**

- а. развитие резервных возможностей организма человека
- б. физической подготовленности человека к жизни.
- в. сохранение и восстановления здоровья.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

**15. Под физическим развитием понимается .....**

- а. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- г. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

**16. Физическое воспитание представляет собой .....**

- а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б. процесс выполнения физических упражнений.
- в. способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**17. Нагрузка физических упражнений характеризуется.....**

- а. величиной их воздействия на организм.
- б. напряжением определенных мышечных групп.
- в. временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**18. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а. сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в. оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

г. все представленные утверждения соответствуют действительности.

**19. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу.....**

а. физической культуры.

б. физического развития.

в. физического воспитания.

г. укрепления здоровья.

**20. Состав и последовательность действия, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть.....**

а. деталями техники.

б. главным звеном техники.

в. корнем техники.

г. основой техники.

**21. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с .....**

а. рекомендациями дидактических принципов.

б. задачами физического образования.

в. целевыми установками обучения.

г. закономерностями формирования двигательных навыков.

**22. Отличительным признаком умения является.....**

а. участие автоматизмов при осуществлении операций.

б. нестандартное, параметров и результатов действия.

в. стереотипность параметров действия.

г. сокращение времени выполнения действия.

**23. Субъективный показатель состояния организма:**

а. глубина и частота дыхания.

б. частота сердечных сокращений.

в. нарушение аппетита.

г. жизненная емкость легких.

**24. При обмороке оказывается первая помощь, прежде всего, следует:**

а. дать понюхать ватку с нашатырным спиртом.

б. придать пострадавшему горизонтальное положение.

в. обратиться к врачу.

г. обрызгать лицо холодной водой

**25. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения .....**

а. основы техники.

б. ведущего звена техники.

в. деталей техники.

г. исходного положения.

**26. Подготовительные упражнения применяются если.....**

а. обучающийся недостаточно физически развит.

б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**27. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как.....**

а. функциональные системы.

б. мышечные напряжения.

в. физические качества.

г. координационные способности.

**28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а. взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
  - б. скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
  - в. быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
  - г. все предложенные определения сформулированы корректно.
- 29. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является.....**
- а. увеличение объема мышц.
  - б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
  - в. укрепление опорно-двигательного аппарата
  - г. быстрый рост абсолютной силы.
- 30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является.....**
- а. интервальная тренировка.
  - б. метод повторного выполнения упражнений.
  - в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
  - г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.
- 31. Фактором, преимущественно, обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития.....**
- а. скоростно-силовых способностей.
  - б. личностно-психических качеств.
  - в. функциональная экономичность.
  - г. аэробных возможностей.
- 32. Упражнения "на гибкость" выполняются.....**
- а. до появления пота.
  - б. по 8 - 16 циклов движений в серии.
  - в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
  - г. до появления болевых ощущений.
- 33. Основу непрерывности физического воспитания составляет.....**
- а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
  - б. разнообразие форм занятий.
  - в. специфика урочных форм занятий.
  - г. сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.
- 34. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?**
- а. выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
  - б. выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук,
  - в. потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения,
  - г. потому что в уроке, как правило, решаются три основных задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.
- 35. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока, по общефизической подготовке (ОФП)?**
- 1. Выносливость.**
  - 2. Гибкость.**
  - 3. Быстрота.**
  - 4. Сила.**

Правильные ответы:

№	а б в г					а б в г			
	а	б	в	г		а	б	в	г
1			в		26	а			
2	а				27			в	
3			в		28		б		
4		б			29				г
5				г	30		б		
6		б			31				г
7		б			32				г
8			в		33	а			
9	а				34	а			
10				г	35			в	
11				г					
12			в						
13			в						
14		б							
15	а								
16			в						
17	а								
18				г					
19			в						
20				г					
21				г					
22		б							
23			в						
24		б							
25		б							

**Итоговая работа для обучающихся 5 класса**

1. Предупреждение травматизма во время, занятий физической культурой.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Слагаемые здорового образа жизни.
4. Характеристика основных двигательных способностей.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Основы техники прыжков в длину и в высоту с разбега.
7. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения.
8. Основные правила игры в баскетбол.
9. Основные ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками в волейболе
10. История возникновения и основные правила игры в мини- гандбол.
11. Характеристика лыжных ходов.
12. Значение навыка плавания в жизни человека.

### **Итоговая работа для обучающихся 6 класса**

1. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
2. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
3. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
4. Основные принципы и средства закаливания.
5. Техника опорного прыжка «ноги врозь».
6. Упражнения для освоения техники волейбольных передач и приёмов мяча.
7. Упражнения для освоения игры в защите в гандболе.
8. Классификация ударов по мячу в футболе.
9. Техника попеременного двухшажного хода.
10. Упражнения для изучения техники плавания брассом.

### **Итоговая работа для обучающихся 7 класса**

1. Упражнения для профилактики нарушения зрения у школьников
2. Объективные показатели самоконтроля в занятиях физической культурой.
- 3 Первая помощь при ушибах ссадинах, растяжениях мышц.
4. Упражнения для освоения техники нападающего удара в волейболе.
5. Техника выполнения стойки на голове и руках (кувырок назад в полушпагат).
6. Упражнения для освоения игры вратаря в гандболе.
7. Техника спуска с гор на лыжах.
8. Техника метания малого мяча.
9. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди.
10. Основные понятия физической культуры.

### **Итоговая работа для обучающихся 8-9 классов.**

1. Чем характеризуется физическое развитие подростка?
2. Что такое динамический стереотип?
3. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям.
4. Что такое самоконтроль и из чего он состоит?
5. Назовите правила самостоятельного обучения двигательным действиям.
6. Каковы гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
7. Назовите виды травматизма.
8. Как изменяются координационные способности в подростковом возрасте.
9. Какие появились первые физические упражнения и игры.
10. В чем выражается самобытность русской национальной системы физического воспитания с первобытного строя до XVII века

**6. Перечень учебно-методических средств обучения:**

<b>№</b>	<b>Предмет, класс</b>	<b>Реализуемая программа</b>	<b>Необходимое обеспечение</b>	<b>Фактическая оснащенность</b>	<b>% оснащенности</b>
Основная школа	Физическая культура	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях.В.И. , Зданевич.А			100
			<b>Комплект для занятий по общей физической подготовке</b>		
			Стенки гимнастические	6	60
			Маты гимнастические	10	80
			Скамейки гимнастические	4	100
			Канаты для лазания 1-6 м	2	80
			Шесты для лазания 1-5,5 м	0	0
			Перекладины	0	0
			Мешочки с песком (200-250)	0	0
			Палки гимнастические	10	90
			Каток гимнастический	0	0
			<b>Оборудование для контроля и оценки действий</b>		
			Рулетки (25и10 м)	1	50
			Свистки судейские	2	100
			Секундомеры	1	100
			Устройство для подъема флага	0	0
			<b>Комплект для занятий гимнастикой</b>		
			Жерди гимнастических брусьев школьных		
			- разновысокие	0	0
			-паралельные	1	100
			Козёл гимнастический	1	40
			Бревно гимнастическое	1	40
			Мостик гимнастический	1	50
			Обручи гимнастические диаметром 90-95 см.	10	100
			Скакалки гимнастические	10	100

			Помост для поднятия тяжестей	0	0
			Гантели простые 1-2-3 кг	0	0
			<b>Комплект для занятий лёгкой атлетикой</b>		
			Эстафетные палочки	2	50
			Оборудование полосы препятствий	0	0
			Комплект школьный для прыжков в высоту	1	100
			Мячи малые теннисные	7	100
			Флажки разные	0	0
			<b>Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр</b>		
			Мячи футбольные	8	50
			Мячи волейбольные	8	50
			Мячи баскетбольные	8	50
			Мячи для игр в ручной мяч	0	0
			Мячи набивные весом в 1-4 кг	0	0
			Насосы с иглами для надувания мячей	1	50
			Сетка волейбольная	1	100
			Стойки волейбольные	1 пара	100
			Щиты баскетбольные	1 пара	100
			Щиты баскетбольные тренировочные	0	0
			Доска показателей счёта	0	0
			Стойки для обводки (деревянные)	0	0
			Ворота для игры в мини-футбол	0	0
			Биты для лапты	2	50
			<b>Комплект для занятий лыжной подготовки</b>		
			Лыжи с креплениями ботинки лыжные	10	50
			Палки лыжные (5-11 кл)	15	30

*Оборудование составляет 43% от необходимого.*

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Хомутчанская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано:  
Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Струкова Н.М.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре**

**5-9кл**

**Разработал:** учитель  
Литвинов Сергей Анатольевич

## Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
Лёгкая атлетика-11 часов					
1.	Основы истории возникновения и развития физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2.	Осанка, признаки правильной и неправильной осанки. Обучение Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Психологические особенности возрастного развития. Совершенствование высокого, низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4.	Метание мяча. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,

					выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5.	Физическое качество – быстрота. Упражнения для развития быстроты. КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги» . Игра в лапту.	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6.	Физическое качество – сила. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игра в лапту	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7.	Физическое качество – прыгучесть. Техника прыжков. Упражнения для развития прыгучести. КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Подвижные игры.	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8.	Эстафетный бег. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
9.	Физическое самовоспитание. Развитие выносливости. Техника длительного бега 10 минут Полоса с препятствиями, беговые эстафеты, подвижные игры, лапта	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10.	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости КУ - 2000м (без учета времени), бег1500мна результат, игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
11.	Футбол, основные правила игры. Изучение Инструктаж по ТБ. Стойки и	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол				осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
12.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стоп и подъема. Подвижные игры	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
13.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по катящему мячу, остановки мяча. Игры «Квадраты», «Выбивной»	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча, отбор мяча. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
15.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры Зачетный урок по теме «Футбол».	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Гимнастика-21 час					
17.	Гимнастика – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов
18.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика. Строевой шаг, размыкание, смыкание	1			Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

	Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке) Подвижные игры				
19	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика Кувырок вперед, назад (обучение) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд Подвижные игры.	1			Различают строевые приемы команды.
20	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушпагат (д) – обучение Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений.
21	Техника выполнения гимнастических упражнений – висы и упоры. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Повторение висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений
22	Техника выполнения гимнастических упражнений – висы и упоры. Изучение Стойка на голове (м), мост из положения, стоя (д) Закрепление акробатической комбинации. Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Подвижные игры.	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
23	Физическое качество – гибкость. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе лежа на результат. Подвижные игры.	1			Описывают технику данных упражнений.
24	Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование	1			Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	упражнений на брусках. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры..				
25	. Усвоение упражнений на брусках, совершенствование упражнений на брусках. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
26	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Усвоение упражнений на брусках. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры.	1			Описывают технику акробатических упражнений.
27	Соревнования с элементами гимнастики ( на снарядах, вольные упражнения)	1			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
28	Здоровье и здоровый образ жизни. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
29	Режим дня. Усвоение опорных прыжков ( ноги врозь), Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
30	Личная гигиена. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1			Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
31	Рациональное питание. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Лазания и перелезания через гимн.	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

	скамейку.				физической и технической подготовки.
32	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
3 чет					
Лыжная подготовка-18 часов					
46	Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
47	Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
48	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Выполняют контрольные упражнения.
49	Основные правила соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
50	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Выполняют контрольные упражнения

52	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
53	Техника передвижений на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
54	Техника передвижений на лыжах Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1			Соблюдают технику безопасности.
55	Вода и питьевой режим. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
56	Закаливание, средства закаливания. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
57	Режим труда и отдыха. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», «Снежки», беговые эстафеты на лыжах.	1			Соблюдают технику безопасности.
58	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»				техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
60	Соревнования по мини-футболу	1			Соблюдают технику безопасности
61	Самоконтроль. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
62	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1			Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
63	Соревнования по пионерболу	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
64	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
65	Зачетный урок по разделу «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
66	Соревнования по броскам мяча в кольцо «Меткий стрелок»	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67	Основные понятия игры в баскетбол. Обучение броскам	1			Описывают технику изучаемых игровых

	2-мя руками с места. Игры.				приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68	Основные правила игры. Обучение бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности,
69	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра в футбол	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
70	Основное понятие игры в волейбол. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
71	Основные правила игры. Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча 2-мя руками сверху, передача мяча над собой. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра в футбол	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Основные приемы игры – стойка. Прием мяча 2-мя руками снизу, на месте и после перемещения. Совершенствование передач мяча сверху. Подвижные игры и игры с мячами.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
74	Передачи и приемы мяча. Обучение-Освоение техники нижней подачи, 3-6м от сетки Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

75	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий
76	Основные приемы игры. Закрепление Техника передвижений, остановок, стоек, в баскетболе, подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77	Ловля и передача мяча. Упражнения для развития ловкости. Обучение, освоение ловли и передачи мяча 2-мя руками. Игры	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Зачет по разделу «Спортивные игры баскетбол, волейбол» Подвижные игры с элементами футбола, волейбола «Квадраты», «Мяч в центр», «Борьба за мяч», футбол, «выбивной»	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий
79	Передачи и приемы мяча Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, подвижные игры, легкая атлетика, оказание первой помощи). Игры с мячами.	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
80	Нижняя подача. Обучение Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	1			Овладевают основными приёмами игры в волейбол
81	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)	1			Овладевают основными приёмами игры в волейбол
82	Физическое качество – ловкость. Комбинации из освоенных элементов- закрепление (приема, передачи, удара). Игра в пионербол	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
83	Физическое качество – быстрота. Бег. ОРУ.Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

84	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85	Физическое качество – выносливость. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Основные приемы игры Закрепление бросков мяча в кольцо с места, в движении Игры с мячами	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
87	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
88	Ловля и передача мяча. Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
89	Зачетный урок по разделу «Спортивные игры – волейбол, баскетбол.». Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
90.	. Зачетный урок по разделу «Спортивные игры – волейбол, баскетбол.». Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Лёгкая атлетика- 10 часов    Спортивные игры- 2 часа					
91	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижные игры, игра в лапту.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости

92	Основные правила бега на различные дистанции. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
93	Игра в лапту	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
94	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры, игра в лапту.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
95	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
96	Русская лапта. Правила соревнований	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
97	Основные правила соревнований по прыжкам. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Игра в лапту.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
98	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
99	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки

100	Зачетный урок по разделу «Легкая атлетика».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
101	Роль зрения при движении и передвижении человека. Учетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений .
102	Олимпийские игры современности, символика Олимпийских игр. Учетный урок. Бег 2000м(без учета времени), 1500м на результат.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

### Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета.	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных

	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».				спортсменов.
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50–60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 × 1</i> ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения., выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Бег ( <i>60 м</i> ) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на результат в горизонтальную и вертикальную цель ( <i>1 × 1</i> ) с 8–10	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают

	м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов, на результат. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
9	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливост	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Спортивные игры</b>					
12	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
14	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

15	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Футбол, основные правила игры. Изучение Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
20	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по неподвижному мячу различными	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых

	частями стоп и подъема. Подвижные игры				приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по катящему мячу, остановки мяча. Игры «Квадраты», «Выбивной»	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча, отбор мяча. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры Зачетный урок по теме «Футбол».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
26	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
27	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги	1			ору

	врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей				
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1			Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1			Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Различают строевые приемы команды.
32	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений.
33	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений.

	силовых способностей				
34	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений
35	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5–6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
36	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений
37	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1			Описывают технику данных упражнений.
38	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1			Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ).	1			Описывают технику данных упражнений
40	Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1			Описывают технику акробатических упражнений.
42	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	1			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

43	Рациональное питание. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Лазания и перелезания через гимн. скамейку.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
45	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
46	Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
47	Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
48	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
49	Основные правила соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
50	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Закрепление попеременного двухшажного	1			

	хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.				
51	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
52	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
53	Техника передвижений на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Выполняют контрольные упражнения.
54	Техника передвижений на лыжах Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	Вода и питьевой режим. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
56	Закаливание, средства закаливания. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Выполняют контрольные упражнения

57	Режим труда и отдыха. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», «Снежки», беговые эстафеты на лыжах.	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
58	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
59	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Соблюдают технику безопасности.
60	Соревнования по мини-футболу	1			Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
61	Самоконтроль. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
62	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1			Соблюдают технику безопасности.
63	Соревнования по пионерболу	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Первая помощь при травмах. Совершенствование	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.				совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
65	Зачетный урок по разделу «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1			Соблюдают технику безопасности
67	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным 1 правилам	1			Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
70	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

	Игра по упрощенным правилам				
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после 1 подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
74	Передачи и приемы мяча. Обучение-Освоение техники нижней подачи, 3-6м от сетки Игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности,
76	Основные приемы игры. Закрепление	1			Описывают технику изучаемых игровых

	Техника передвижений, остановок, стоек, в баскетболе, подвижные игры.				приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
77	Ловля и передача мяча. Упражнения для развития ловкости. Обучение, освоение ловли и передачи мяча 2-мя руками. Игры	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
78	Зачет по разделу «Спортивные игры баскетбол, волейбол» Подвижные игры с элементами футбола, волейбола «Квадраты», «Мяч в центр», «Борьба за мяч», футбол, «выбивной»	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79 4ч	Передачи и приемы мяча Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, подвижные игры, легкая атлетика, оказание первой помощи). Игры с мячами.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
80	Нижняя подача. Обучение Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
82	Физическое качество – ловкость. Комбинации из освоенных элементов- закрепление (приема, передачи, удара). Игра в пионербол	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий
83	Физическое качество – быстрота. Бег. ОРУ.Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Описывают технику изучаемых игровых

					приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
85	Физическое качество – выносливость. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий
86	Основные приемы игры Закрепление бросков мяча в кольцо с места, в движении Игры с мячами	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
87	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Овладевают основными приёмами игры в футбол
88	Ловля и передача мяча. Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Овладевают основными приёмами игры в волейбол
89	Зачетный урок по разделу «Спортивные игры – волейбол, баскетбол.». Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>					
91	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
92	Основные правила бега на различные дистанции. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега.	1 след			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
93	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

	длину с разбега «согнув ноги»..				выявляя и устраняя типичные ошибки.
94	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги»..	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
95	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Основные правила бега на различные дистанции. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Игра лапта.				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
97	Основные правила соревнований по прыжкам. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
98	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
99	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500м на результат. Игра лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости

### Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебно о времени	Планов ые сроки прохож дения	Фактиче ские сроки прохож дения	Характеристика основной деятельности ученика
1	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			Повторить Т.Б
2	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			Повторить ОРУ
3	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1			<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
4	Развитие физических качеств. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1			<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1			<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	1			<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность

	силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину				
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1			<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1			<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1			<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (1500 м)
11	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1			<b>Уметь:</b> пробегать 1500 м
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1			<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (15 мин)
13	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1			<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (16 мин)
14	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1			<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (17 мин)
15	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1			<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (18 мин)

16	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1			<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)</i>
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1			<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)</i>
18	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1			<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</i>
19	Бег (2000 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1			<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</i>
20	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1			<i>Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе</i>
21	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1			<i>Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе</i>
22	Физическое качество – ловкость. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1			Упражнения для развития быстроты
23	Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры	1			Упражнения для развития быстроты
24	Зачетный урок по теме «Спортивные игры – футбол». Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Квадраты», «Мяч капитану»	1			Беговые упражнения
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	1			ору
26	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			Уметь: выполнять строевые приемы;

	(м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				упражнения в вися
27	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Уметь: выполнять опорный прыжок
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Уметь: выполнять опорный прыжок
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). на результат. Эстафеты.	1			Уметь: выполнять опорный прыжок
30	ОРУ. Передвижение в вися, подъем переворотом в упор толчком двумя. Развитие силы.	1			Уметь: выполнять опорный прыжок
31	ОРУ. Передвижение в вися, подъем переворотом в упор толчком двумя. Развитие силы.	1	19		Уметь: выполнять опорный прыжок
32	ОРУ. Передвижение в вися, подъем переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъем переворотом, в упор на нижнюю.	1			Уметь: выполнять опорный прыжок
33	ОРУ. Передвижение в вися, подъем переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъем переворотом, в упор на нижнюю.	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
34	ОРУ. Передвижение в вися, подъем переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъем переворотом, в упор на нижнюю, на результат.	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).	1			Уметь: выполнять акробатические

	Кувырок назад, стойка на голове и руках. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей				упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
36	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад, стойка на голове и руках. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
37	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад, стойка на голове и руках на результат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
38	Кувырок назад, стойка на голове и руках на результат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
39	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). на результат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема

42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема на результат. Эстафеты.	1			Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
43	Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
44	Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
45	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
46	Основные правила соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
47	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
48	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.

49 3 чет	Техника передвижений на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
50	Техника передвижений на лыжах Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
51	Вода и питьевой режим. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
52	Закаливание, средства закаливания. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
53	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
54	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
55	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.

	на лыжах»				
56	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
57	Самоконтроль. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
58	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
59	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
60	Зачетный урок по разделу «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
61	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки Игра «Бой петухов».	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя

	способностей. Оказание первой помощи при травмах «Бой петухов».				и устраняя типичные ошибки.
63	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки . Игра«Вытолкни из круга».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Пройденный материал по приемам единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. «Перетягивание в парах».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
65	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах «Бой петухов».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
66	Зачетный урок по элементам единоборств (7 класс). Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
67	Физическое качество – ловкость. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
68	Основные правила игры в баскетбол. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры). Игры с мячами.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69	Физическое качество – ловкость. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
70	Основные правила игры в волейбол. Повторный инструктаж по технике безопасности на	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	уроках (спортивные игры, подвижные игры, легкая атлетика, оказание первой помощи). Игры с мячами.				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
71	Физическое качество – ловкость. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Подвижные игры с элементами баскетбола, «Мяч в центр», «Борьба за мяч».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Основные правила игры в волейбол. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, подвижные игры, легкая атлетика, оказание первой помощи). Игры с мячами.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
74	Основные приемы игры. Закрепление Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Техника передач и приемов мяча. Комбинации из освоенных элементов- закрепление (приема, передачи, удара). Игра в пионербол	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77	Техника подач мяча. Бег. ОРУ. Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

78	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1	след		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
79	Самоконтроль. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
80 4ч	Первая помощь при травмах. Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
82	Первая помощь при травмах. Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83	Зачетный урок по теме «Спортивные игры – баскетбол, волейбол». Совершенствование бросков мяча в кольцо с места, в движении. Игры с мячом.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84	Техника бега на различные дистанции. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижные игры, игра в лапту.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
85	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

	разбега. Подвижные игры, игра в лапту.				
86	Игра в лапту	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
87	Техника прыжков в длину. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры, игра в лапту.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
88	Техника метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игры с мячами	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
89	Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
90	Физическое качество – быстрота. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Игра в лапту.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
91	Олимпийские игры современности. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
92	Олимпийские игры современности. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
93	Русская лапта	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
94	Символика, атрибутика Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами спортивных	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых

	игр				способностей
95	Виды летних и зимних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
96	Русская лапта	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97	Физическое качество – быстрота. Учетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
98	Физическое качество – выносливость. 1500м на результат.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
99	Олимпийские игры современности. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
100	Символика, атрибутика Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
101	Виды летних и зимних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
102	Физическое качество – быстрота. Учетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

### Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебно го времен и	План овые сроки прохо жден ия	Фактич еские сроки прохо ждения	Характеристика основной деятельности ученика
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Техника низкого старта.	1			
2	Значение легкой атлетики, история. Техника низкого старта до 30м, 70- 80 м. игра лапта.	1			
3	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега. Игра лапта.	1			
4	Основные правила соревнований по легкой атлетики. Совершенствование низкого старта. КУ - бег 30м. Прыжок в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча на дальность. Игра в лапту.	1			
5	Овладение двигательными действиями. подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Прыжок в длину с разбега на результат. Игра футбол.	1			Развития скоростно-силовых способностей
7	Техника низкого, высокого старта. КУ- бег 60м на результат. Совершенствовать метание мяча, техника длительного бега.	1			Развития скоростно-силовых способностей
8	Физическое развитие подростка. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование длительный бег. Эстафетный бег.	1			Развития скоростно-силовых способностей
9	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости. КУ-бег 2000 на результат. Игры.	1			Развития скоро
16	Значение игры в футбол, история. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Подвижные игры.	1			
17	Основные правила игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ударов по катящемуся мячу различными частями стоп и подъема.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

					выявляя
18	Соревнования по русской лапте	1			Описывают технику из
19	Техника передвижений с мячом. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование остановок мяча стопой, подошвой, остановка опускающего мяча.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,
20	Техника ударов по катящему мячу. Развитие ловкости, быстроты Совершенствование пройденных элементов. Игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
21	Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Квадраты», «Мяч капитану»	1			Описывают техник
22	Техника ведения мяча в различных направлениях. Комбинации из освоенных элементов. Игра в футбол.	1			
23	Техника вбрасывания мяча. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действи
24	зачетный урок по теме «Спортивные игры – футбол». Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Квадраты», «Мяч капитану»	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, о
25	Техника вбрасывания мяча. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акроб
26	Техника вбрасывания мяча. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические
27	Техника вбрасывания мяча Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры	1			Используют гимнастические
28	Значение гимнастики, история. Инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развит
29	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) –совершенствование. Закрепление комбинации на бревне.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для раз
30	Техника акробатических упражнений, совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат(д). Закрепить комбинацию на бревне.	1			
31	Техника акробатических упражнений. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторение висов и упоров на брусьях. Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных ко
32	Техника акробатических упражнений. Разучивание акробатической комбинации из	1			Используют гимнастические и

	изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторение висов и упоров на брусьях. Подвижные игры				акробатические упражнения для развития названных ко
33	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности)Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для разви
34	Техника висов и упоров. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе и в упоре лежа на результат. Игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития назва
35	Физическое упражнение – гибкость. Упражнения ля развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа
36	Физическое качество – сила. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития
37	Физическое качество – сила. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для разви
38	Техника опорных прыжков. Усвоение комбинации на брусьях. Совершенствование опорных прыжков( согнув ноги, ноги врозь).	1			
39	Соревнования с элементами гимнастики (на снарядах, вольные упражненич).	1			
40	Утренняя гимнастика. Совершенствование опорных прыжков( согнув ноги, ноги врозь).	1			
41	Роль опорно-двигательного аппарата при дыхании. Усвоение опорных прыжков ( ноги врозь),Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развит
42	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений . Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упра
43	Значение нервной системы. Упражнения для развития гибкости, силы. Наклоны туловища на результат.	1			Используют гимнастические и акробати
44	Психологические процессы в обучении. Прыжок в длину с места на результат.	1			
45	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами.	1			Использ
46	Значение лыжной подготовки, история.	1			Раскрывают значение

	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ( лыжная подготовка, единоборства, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.				зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
47	Правила проведения соревнований по лыжной подготовке. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и
48	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, ос
49	Экипировка лыжника. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1	3 четв		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и д
50	Техника одновременного одношажного хода. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
51	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для
52	Техника конькового хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем орган
53	Техника торможения «плугом». Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и
54	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укр
55	Техника поворота «плугом». Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и д
56	Физическое качество – выносливость. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение,	1			Раскрывают значение зимних видов спорта

	поворот«плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием».				для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития
57	Подвижные игры на свежем воздухе «зимние забавы», гонки с выбыванием, эстафеты на лыжах.	1			
58	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот«плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
59	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот«плугом».Преодоление расстояния до 2-3 км.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
60	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Спуск с горы. Подъем ёлочкой, торможение плугом, коньковый ход. Преодоление расстояния до 3 км. Игра.	1			
61	Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот«плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развити
62	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение поворот«плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
63	Зачетный урок по теме « лыжная подготовка». Соревнования по броскам мяча в кольцо « меткий стрелок».	1			
64	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Совершенствование передач мяча.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма
65	Основные правила проведения соревнований. Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяч партнером. Передачи мяча.	1			

66	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных сист
67	Значение элементов единоборств., история. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки Игра «Бой петухов».	1			развития физических способностей.
68	Основные правила проведения соревнований. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки . Игра«Вытолкни из круга».	1			развития физических способностей.
69	Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1			развития физических способностей.
70	Техника стоек, передвижений. Пройденный материал по приемам единоборств. «Перетягивание в парах».	1			развития физических способностей.
71	Техника захватов рук и туловища. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах «Бой петухов».	1			развития физических способностей.
72	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в пар.				развития физических способностей.
73	Техника упражнений по овладению приемами страховки. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры«Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».(8 класс)	1			развития физических способностей.
74	Развитие двигательных способностей. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей судьи.	1			развития физических способностей.
75	Зачетный урок по теме «Элементы единоборств». Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики».	1			развития физических способностей.
76	Значение и история игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самост
77	Основные правила проведения соревнований. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя
78	Подвижные игры с элементами футбола, волейбола «Квадраты», «Мяч в центр»,	1			Описывают технику изучаемых игро

	«Борьба за мяч», футбол, «выбивной».				
79	Значение и история игры в волейбол. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, подвижные игры, легкая атлетика, оказание первой помощи). Игры с мячами.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,
80	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самосто
4 ч					
81	Игра волейбол по упрощенным правилам	1			Описывают техн
82	Техника стоек и передвижений волейболиста. Комбинации из освоенных элементов-совершенствование (приема, передачи, удара.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самос
83	Техника передач мяча. Бег. ОРУ .Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игры.	1			Описывают технику изучаемых игр
84	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Описывают технику из
85	Техника подач, приемов мяча. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их с
86	Техника передач мяча в баскетболе одной ,2-мя руками. Совершенствование передач мяча и бросков мяча в корзину Игры с мячами	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостояте
87	Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.	1			Описывают технику изуч
88	Техника ведения мяча в различных направлениях. Совершенствование передач мяча и бросков мяча в корзину. Игры .	1			
89	Техника бросков мяча. Совершенствование передач мяча и бросков мяча в корзину. Игры с мячом.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, о
90	Зачетный урок по теме «Спортивные игры – баскетбол, волейбол». Соревнования по легкой атлетике.	1			Развития скоростно-силовых способностей
91	Техника низкого старта. Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность.				Развития скоростно-силовых способностей
92	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков	1			Развития скоростно-силовых способностей
93	Техника метания мяча. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой.				Развития скоростно-силовых способностей

94	Техника прыжков. Развитие быстроты, выносливости. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег.	1			Развития скоростно-силовых способностей
95	История возникновения и развития физической культуры. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег.	1			Развития скоростно-силовых способностей
96	Физическая культура и олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами.	1			Развития скоростно-силовых способностей
97	Олимпиады современности, страницы истории. Летние Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами спортивных	1			Развития скоростно-силовых способностей
98	Зимние Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Развития скоростно-силовых способностей
99	Русская лапта				
100	Физическое качество - быстрота. Зачетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1			Развития скоростно-силовых способностей
101	Физическое качество – выносливость. Бег 2000м на результат.	1			Развития скоростно-силовых способностей
102	Зачетный урок по теме «Легкая атлетика. Олимпийские игры». Подвижные игры. Игры с мячом. Подведение итогов года.	1			Развития скоростно-силовых способностей

### Тематическое планирование 9 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебног о времени	Планов ые сроки прохож дения	Фактиче ские сроки прохож дения	Характеристика основной деятельности ученика
1	Значение и история легкой атлетики. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, низкий, высокий старт. (Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1			Развития скоростно-силовых способностей
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1			Развития скоростно-силовых способностей
3	Техника спринтерского бега. Совершенствование низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность.	1			Развития скоростно-силовых способностей

	Игра в лапту, футбол				
4	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта, футбол	1			Развития скоростно-силовых способностей
5	Физическое качество – быстрота. Упражнения для развития быстроты КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой. Футбол	1			Развития скоростно-силовых способностей
6	Техника метания мяча. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Лапта	1			Развития скоростно-силовых способностей
7	Техника прыжков с разбега. Упражнения для развития прыгучести . КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Футбол	1			Развития скоростно-силовых способностей
8	Техника длительного бега. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Совершенствование эстафетного бега. Лапта.	1			Развития скоростно-силовых способностей
9	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости, КУ - бег 2000м на результат, игры	1			Развития скоростно-силовых способностей
10	Значение и история игры в футбол. Инструктаж по ТБ ( спортивные игры). Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11	Основные правила проведения соревнований по футболу. Совершенствование ударов по катящемуся мячу различными	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	частями стоп и подъема. Игра в футбол, лапта.				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
12	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование остановок мяча стопой, подошвой, остановка опускающего мяча. Игры с мячом	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
13	Баскетбол. Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Техника бросков мяча в корзину. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			развития физических способностей.
15	Развитие двигательных способностей в баскетболе. Совершенствование передач мяча и бросков мяча в корзину Игры с мячами	1			развития физических способностей.
16	Техника бросков мяча в корзину. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			развития физических способностей.
17	Основное значение и история гимнастики. Инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Строевые упражнения. Игры мячами.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
18	Основные правила проведения соревнований по гимнастике. Перестроения из колонны по 2,3,4 Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке) Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
19	Техника упражнений на брусьях. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных

	результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.				координационных способностей
20	Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (совершенствование) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
21	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) – совершенствование Закрепление комбинации на бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
22	Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторении висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
23	Техника висов и упоров. Совершенствование Стойка на голове (м), мост из положения стоя (д) Подъем переворотом в упор силой, вис прогнувшись (д). Беговые эстафеты	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
24	Физическое качество – гибкость. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе и в упоре лежа на результат. Игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
25	Техника упражнений на брусьях. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

26	Техника упражнений на брусьях. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
27	Техника опорных прыжков. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
28	Развитие двигательных способностей. Усвоение комбинации на брусьях. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
29	Роль опорно-двигательного аппарата. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	Значение нервной системы. Усвоение опорных прыжков (ноги врозь), Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести Полоса с препятствиями. Подвижные игры	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
31	Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Совершенствование Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
32	Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Совершенствование Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом..	1	<b>3 чет</b>		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

33	Значение и история лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжная подготовка, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
34	Основные правила проведения соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
35	Подвижные игры на свежем воздухе, Зимние забавы «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.
36	Экипировка лыжника. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
37	Техника попеременного четырехшажного хода. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
38	Техника одновременных и попеременных ходов. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
39	Техника одновременных и попеременных ходов. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
40	Техника спуска, подъема. Совершенствование одновременного одношажного	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления

	хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»				здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
41	Развитие двигательных способностей. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
42	Физическое качество – быстрота. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
43	Физическое качество выносливость. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
44	Личная гигиена в процессе занятий. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
45	Личная гигиена в процессе занятий. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
46	Предупреждение травматизма. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных

	«елочкой». Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»				систем организма и для развития физических способностей.
47	Зачетный урок по теме «Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2-5 км. Эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
48	Техника безопасности на уроках по единоборствам. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки Игра «Бой петухов».				развития физических способностей.
49	Техника стоек, передвижений в стойке. Пройденный материал по приемам единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. «Перетягивание в парах».	1			развития физических способностей.
50	Техника освобождения от захватов. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1			развития физических способностей.
51	Основные правила проведения соревнований по волейболу. Инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, подвижные игры, оказание первой помощи). Учебная игра.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Техника верхних, нижних передач мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Техника передач мяча у сетки. Комбинации из освоенных элементов-совершенствование (приема, передачи, удара, блока). Игра в волейбол	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают.
54	Техника передач мяча у сетки. Комбинации из освоенных элементов-совершенствование (приема, передачи, удара). Игра в волейбол	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

					ляя и устраняя типичные ошибки.
55	Техника приемов мяча от сетки. Бег. ОРУ. Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	Техника прямого нападающего удара. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Основные правила проведения соревнований по футболу. Совершенствование ударов по катящемуся мячу различными частями стоп и подъема. Игра в футбол, лапта	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
58	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствование комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
59	Техника ведения мяча, остановка. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Учебная игра.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
60	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Совершенствование низкого старта. Спринтерский бег. Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Техника метания мяча. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Бег 60м на результат Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой. Игра в лапту.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

					типичные ошибки.
63	Физическое качество – быстрота, выносливость. Развитие быстроты, выносливости. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Игры с мячами.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	История физической культуры. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
65	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
66	Олимпиады современности. Летние Олимпийские игры. Эстафетный бег. Игра лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
67	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
68	Зачетный урок по теме «Легкая атлетика». Бег 2000м на результат.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей



**МБОУ «Хомутчанская основная общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**

Директор МО

\_\_\_\_\_//

протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Согласовано**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ /Струкова Н.М./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_ /Беседина С.А./

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Рабочая программа  
на уровень начального общего образования  
по физической культуре**

**Разработал:** учитель физической культуры  
Литвинов Сергей Анатольевич