

П. 2.1. Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1» (рекомендована к принятию Педагогическим советом 31.08.2022 (протокол № 11), утверждена приказом директора от 31.08.2022 № 153-д)

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы**

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

5 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: 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).

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание <p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p> <p>Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.</p>
Патриотическое воспитание <p>Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его</p>

традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в

том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

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.

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.

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.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

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.

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.

6 класс

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области эстетической культуры:

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

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.

В области физической культуры:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

В области нравственной культуры:

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Предметные результаты:

- 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.

В области познавательной культуры:

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

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.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

7 класс

Личностные результаты:

- 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.

В области познавательной культуры:

- 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 принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Метапредметные результаты:

- 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.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные результаты:

- 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.

В области нравственной культуры:

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области эстетической культуры:

- 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.

В области коммуникативной культуры:

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.

8 класс

Личностные результаты

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

В области трудовой культуры:

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области физической культуры:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Метапредметные результаты

- 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;

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области трудовой культуры:

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области физической культуры:

- 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;

Предметные результаты

- 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;

В области познавательной культуры:

- 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

В области физической культуры:

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

9 класс

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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.

В области познавательной культуры:

- 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:

- 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 содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- 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:

- 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 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.

В области трудовой культуры:

- 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:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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:

- 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:

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

В области физической культуры:

- 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержания предмета «Физическая культура» 5 класс (70 часов)

История физической культуры 2 часа

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Развитие ГТО на современном этапе. ГТО в 21 веке. История баскетбола. История лыжного спорта. История гимнастики. История волейбола. История футбола. История лёгкой атлетики.

Физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. *ВФСК ГТО «Что такое ГТО?».*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Оценка эффективности занятий физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организация досуга средствами физической культуры.*

Физическое совершенствование.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма. ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО».

Физкультурное–оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

Легкая атлетика (8 часов).

Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика».

Обучение технике спринтерского бега высокий старт от 10 – 15 м. Учёт – бег 30 м.

Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт челночный бег 3x10м. Обучение технике прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Учет бег 60 м. Обучение технике метании малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6 – 8 м. Учёт техники прыжка в длину с места. Обучение техники: бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места.

Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность. Обучение технике бега в равномерном темпе. Учёт техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. .

Обучение технике преодоления полосы препятствий Учёт – бег 1000м Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники: бросок набивного мяча с места. Обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Учёт техники прыжка в длину с 7 -9 шагов разбега. Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт техники преодоления полосы препятствий.

Обучение технике бега с препятствиями и на местности. Учёт техники эстафетного бега.

Совершенствование техники медленный бег по пересеченной местности.

Футбол (3 часа)

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол».

Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке.

Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений, владение мячом. Игра по упрощенным правилам. Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке. Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: ведения мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол (8 часов)

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол».

Обучение технике: стойки игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игровые задания. Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игровые задания. Обучение технике: передачи мяча над собой через сетку. Учёт техники: стойки игрока, перемещения. Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: передачи мяча сверху двумя руками на месте. Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками на месте. Учёт техники: передача мяча через сетку. Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками через сетку. Обучение технике прямого мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.

Учёт: техники приёма мяча снизу двумя руками на месте. Двусторонняя игра.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Инструктаж по охране труда «Гимнастика».

Обучение технике: висы, согнувшись и прогнувшись - мальчики; смешанные висы - девочки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, сосков прогнувшись.

Обучение технике кувырок вперёд и назад. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники кувырок вперёд и назад. Обучение технике стойка на

лопатках. Учёт техники: опорного прыжка (козёл). Обучение технике лазания по канату, в висе (м), поднимание прямых ног (д). Учёт техники: сгибание-разгибание рук в упоре. Обучение комплекса упражнений с гимнастической скамейкой. Учёт техники прыжка с гимнастического мостика в глубину. Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники висов. Обучение комплекса по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Учёт техники лазанья по канату. Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Учёт техники прыжков через гимнастическую скакалку за 1 минуту. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами. Обучение комплекса гимнастики для глаз. Эстафеты с гимнастическим инвентарём Учёт техники: подтягивание из вися лёжа. Обучение основами акробатики: организующие команды и приемы. Учёт техники акробатические упражнения и комбинации. Учёт техники лазание по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники лазания по канату. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лыжные гонки (13 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка».

Обучение технике: попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Обучение технике попеременный двушажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Обучение технике повороты переступанием. Учёт техники: попеременный двушажный ход. Обучение технике подъём «полуёлочкой». Учёт технике одновременный бесшажный ход. Обучение технике повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Обучение технике торможения плугом. Эстафетами с подъёмами и спусками. Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км. Обучение технике торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км. Обучение технике ступающий и скользящий шаг с палками. Учёт техники торможения «плугом». Учёт прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью. Обучение технике ступающего и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. Учёт техники ступающего и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 3 км. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы.

Учёт прохождения дистанции 1 км с раздельным стартом. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков. Учёт лыжные гонки на 1 км. с раздельным стартом. Прохождение дистанции 3 км. С соревновательной скоростью.

Спортивные игры.

Баскетбол (8 часов)

Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол».

Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игры и игровые задания. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Учёт техники: стойки игрока, перемещения. Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике ведения мяча. Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Обучение технике броски одной и двумя руками с места в движении без сопротивления защитника. Учёт техники: ведения мяча в стойках на месте, в движении. Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Учёт техники броски мяча одной и двумя руками с места. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учёт техники: ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Обучение тактики свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Обучение тактики игры взаимодействие двух игроков. Обучение тактики игры нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания.

Учёт тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.

Волейбол (6 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния трёх метров от сетки. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния шести метров от сетки. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. Обучение технике: прямого нападающего удара. Учёт техники: нижней прямой подачи. Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Учёт техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Обучение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учебная игра в волейбол. Обучение тактике игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Легкая атлетика (6 час).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика».

Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учет – челночный бег 3 x 10м. Обучение технике: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания. Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учёт техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания. Обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Учет бег 30 м. Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учёт челночный бег 3 x 10 м. Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м., 60 м. Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. (2 км). Учёт – бег на 1,5 км.

Футбол (2 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания. Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 5 класс (70 часов)

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». История легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения в России. Обучение технике спринтерского бега высокий старт от 10 – 15 м. Учёт – бег 30 м.	1
2.	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт- челночный бег 3x10м. Обучение технике прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Учет бег 60 м.	1
3.	Обучение технике метании малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6 – 8 м. Учёт техники прыжка в длину с места.	1
4.	Обучение технике: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками с места. Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность.	1
5.	Обучение технике бега в равномерном темпе. Учёт техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. Обучение технике преодоления полосы препятствий Учёт – бег 1000м.	1

6.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники: бросок набивного мяча с места. Обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Учёт техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7.	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	1
8.	Обучение технике бега с препятствиями и на местности. Учёт техники эстафетного бега. Совершенствование техники медленный бег по пересеченной местности.	1
9.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». История футбола. Основные правила игры в футбол. ВФСК ГТО «Что такое ГТО?».	1
10.	Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений, владение мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
11.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке.	1
12.	Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: ведения мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам.	1
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Режим дня и его основное содержание.	1
14.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игровые задания.	1
15.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игровые задания. Учёт техники: стойки игрока, перемещения.	1
16.	Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1
17.	Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками на месте. Учёт техники: передача мяча через сетку.	1
18.	Обучение технике прямого мяча снизу двумя руками. Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками через сетку. Учёт: техники приёма мяча снизу двумя руками на месте. Двусторонняя игра.	1
19.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». История гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
20.	Обучение технике: висы, согнувшись и прогнувшись - мальчики; смешанные висы - девочки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, сосков прогнувшись.	1
21.	Обучение технике кувырок вперёд и назад. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	1
22.	Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1
23.	Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
24.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники кувырок вперёд и назад. Обучение технике стойка на лопатках. Учёт техники: опорного прыжка (козёл).	1
25.	Обучение технике лазания по канату, в висе (м), поднимание прямых ног (д). Учёт техники: сгибание-разгибание рук в упоре.	1
26.	Обучение комплекса упражнений с гимнастической скамейкой. Учёт техники прыжка с гимнастического мостика в глубину. Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники стойка на лопатках.	1
27.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,	1

	локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники висов.	
28.	Обучение комплекса по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Учёт техники лазанья по канату.	1
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организация досуга средствами физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Учёт техники прыжков через гимнастическую скакалку за 1 минуту.	1
30.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики - с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами. Обучение комплекса гимнастики для глаз. Эстафеты с гимнастическим инвентарём Учёт техники: подтягивание из вися лёжа.	1
31.	Обучение основами акробатики: организующие команды и приемы. Учёт техники акробатические упражнения и комбинации.	1
32.	Учёт техники лазание по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий.	1
33.	Совершенствование техники лазания по канату. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
34.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». История лыжного спорта. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
35.	Обучение технике: попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
36.	Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
37.	Обучение технике повороты переступанием. Учёт техники: попеременный двухшажный ход.	1
38.	Обучение технике подъём «полуёлочкой». Учёт технике одновременный бесшажный ход.	1
39.	Обучение технике повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафетами с подъёмами и спусками.	1
40.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Обучение технике торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1
41.	Обучение технике ступающий и скользящий шаг с палками. Учёт техники торможения «плугом». Учёт прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	1
42.	Обучение технике ступающего и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	1
43.	Учёт техники ступающего и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 3 км.	1
44.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы. Учёт прохождения дистанции 1 км с отдельным стартом.	1
45.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков. С соревновательной скоростью.	1
46.	Учёт лыжные гонки на 1 км. с отдельным стартом.	1
47.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». История баскетбола.	1
48.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игры и игровые задания	1
49.	Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Учёт техники: стойки игрока, перемещения.	1

50.	Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике ведения мяча. Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
51.	ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО». Обучение технике броски одной и двумя руками с места в движении без сопротивления защитника. Учёт техники: ведения мяча в стойках на месте, в движении.	1
52.	Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Учёт техники броски мяча одной и двумя руками с места. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	1
53.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учёт техники: ведение мяча ведущей и неведущей рукой.	1
54.	Обучение тактики свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Обучение тактики игры взаимодействие двух игроков.	1
55.	Обучение тактики игры нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания. Учёт тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	1
56.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной направленности).	1
57.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния трёх метров от сетки. Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния шести метров от сетки. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1
58.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Учёт техники: нижней прямой подачи.	1
59.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Учёт техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1
60.	Обучение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
61.	Учебная игра в волейбол. Обучение тактике игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
62.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма. История зарождения олимпийского движения в России. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне».	1
63.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учет челночный бег 3 x 10м.	1
64.	Обучение технике: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания. Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
65.	Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учёт техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1
66.	Обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Учет бег 30 м. Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учёт челночный бег 3 x 10 м.	1
67.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м., 60 м. Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. (2 км).	1
68.	Учёт – бег на 1,5 км.	1

69.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Развитие ГТО на современном этапе. ГТО в 21 веке. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.	1
70.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания. Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.	1

Содержание предмета «Физическая культура»

6 класс (70 часов)

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

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

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Гимнастика с основами акробатики организующая команды и приемы.

Лёгкая атлетика (9 часов). Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.

Обучение технике высокий старт от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м. Обучение технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м. Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4x10м. Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. Учёт – СБУ.

Обучение технике метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт – СПУ. Обучение технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с ускорением от 30 до 50 м. Обучение технике стартов из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Обучение технике финиширование. Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. Обучение технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учет техники эстафетного бега 4x100. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Учёт техники преодоления полосы препятствий.

Спортивные игры:

Региональные или этнокультурные игры (1 час) (Лапта).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование.

Футбол (3 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Игра по упрощенным правилам. Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке. Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.

Волейбол (7 часов)

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». *ВФСК ГТ (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.* Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол. Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол. Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху. Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча через сетку. Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Обучение тактике свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра. Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча через сетку. Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Обучение тактике свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонняя игра.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. **Инструктаж по охране труда «Гимнастика». *Коррекция осанки и телосложение.*** Обучение технике висов и упоров: махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, наскок прыжком в упор на н/ж соскок с поворотом. Обучение технике опорного прыжка: прыжок ноги врозь (козёл). Обучение технике два кувырок вперёд и слитно. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров. Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно. Обучение технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники: опорного прыжка (козёл). Обучение технике лазанье по канату. Учет техники: сгибание-разгибание рук в упоре. Учёт техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами. Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из положения стоя с помощью. Обучение технике висов и упоров: сед ноги врозь, из седана бедре соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д. Учёт техники лазанья по

канату, гимнастической лестнице. Обучение технике: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами: м - с гантелями (1 – 3 кг); д – с обручами. Комплекс гимнастики для глаз. Учёт техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.** Учёт техники: акробатические упражнения и комбинации. Учёт техники лазание по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Учёт техники м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. **ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.**

Лыжные гонки (13 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий. Обучение технике: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Обучение технике одновременный двухшажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Обучение технике торможения поворотом, упором. Учет техники одновременный двухшажный ход. Обучение технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Обучение технике подъём «ёлочкой». Учёт техники торможения и поворот упором. Разучивание игр: остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км. Учёт техники подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км. Разучивание игр «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км. Обучение технике скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км. Учёт техники прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью. Учёт техники скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. Учёт техники скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор. Обучение технике преодоление подъёмов и препятствий. Правила соревнований. Учёт прохождения дистанции до 2,5 км. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков. Учёт лыжные гонки на 2 км с раздельным стартом. Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.

Спортивные игры: Баскетбол (10 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО: история спортивного ордена. Значки». Обучение технике основной стойки игрока, перемещения в различными способами. Обучение технике ловля и передача мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

Обучение технике ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания. Обучение комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Обучение комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Обучение технике: остановка двумя шагами и

прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Волейбол (6 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол. Обучение технике передач мяча над собой, через сетку. Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3. Обучение способностей жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Обучение технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча Эстафеты, подвижные игры с мячом. Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Легкая атлетика (7 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники эстафетного бега 4x50м. Обучение технике упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Учёт техники челночного бега 4 x 10м. Обучение технике бега с низкого старта. Учёт бег 60 м. с н/ст. Учёт техники эстафетного бега 4x50м. Обучение технике бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4x300м. Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Обучение технике прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км. Обучение технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км. Учёт техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км. Учёт техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Бег в максимальном темпе 1 км. Учёт техники метания мяча с места в цель 1x1 метр. Бег в максимальном темпе 1 км. Учёт техники преодоления полосы препятствия. Бег в максимальном темпе 1 км. **ВФСК ГТО «Летнее многоборье. Виды испытаний».**

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 6 класс (70 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
2.	Обучение технике высокий старт от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м. Обучение технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
3.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м. Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4x10м.	1
4.	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. Учёт - СБУ	1
5.	Обучение технике метание теннисного мяча с места в	1

	горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт - СПУ	
6.	Обучение технике стартов из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1
7.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1
8.	Обучение технике финиширование. Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1
9.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учёт техники эстафетного бега 4 х 100м. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	1
10.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
11.	Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	1
12.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке. Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	1
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Региональные или этнокультурные игры» (Лапта). Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование.	1
14.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТ (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.	1
15.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1
16.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
17.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху. Учёт техники: передач мяча через сетку.	1
18.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1

19.	Обучение тактике свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	1
20.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонняя игра.	1
21.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». Коррекция осанки и телосложение. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Олимпийское движение в России (СССР).	1
22.	Обучение технике висов и упоров: м- махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, д - наскок прыжком в упор на н/ж соскок с поворотом . Обучение технике опорного прыжка: прыжок ноги врозь (козёл).	1
23.	Обучение технике два кувырок вперёд и слитно. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1
24.	Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров. Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно.	1
25.	Обучение технике лазанье по канату Учёт техники: сгибание-разгибание рук в упоре. Обучение технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники: опорного прыжка (козёл).	1
26.	Учёт техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	1
27.	Обучение технике висов и упоров: сед ноги врозь, из седана бедре соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д.	1
28.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из положения стоя с помощью. Учёт техники лазанья по канату, гимнастической лестнице.	1
29.	Обучение технике м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	1
30.	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами: м - с гантелями (1 – 3 кг); д – с обручами. Комплекс гимнастики для глаз. Учёт техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1
31.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики организующая команды и приемы.	1
32.	Учёт техники: акробатические упражнения и комбинации. Учёт техники лазание по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
33.	Учёт техники м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа	1

	на бедре соскок поворотом. д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	
34.	ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1
35.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий физической культурой	1
36.	Обучение технике: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
37.	Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
38.	Обучение технике торможения поворотом, упором. Учёт техники одновременный двухшажный ход.	1
39.	Обучение технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
40.	Разучивание игр: остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км. Учёт техники торможения и поворот упором.	1
41.	Учёт техники подъём «ёлочкой». Разучивание игр «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км	1
42.	Обучение технике скользящего шага. Обучение технике преодоление подъёмов и препятствий. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км.	1
43.	Учёт техники прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	1
44.	Учёт техники скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор.	1
45.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.	1
46.	Учёт лыжные гонки на 2 км с отдельным стартом.	1
47.	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	1
48.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО: история спортивного ордена. Значки». Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Обучение технике основной стойки игрока, перемещения в различными способами.	1
49.	Обучение технике ловля и передача мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
50.	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1
51.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1
52.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом	1
53.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле-	1

	ния движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом	
54.	Обучение технике ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
55.	Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания. Обучение комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	1
56.	Обучение комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
57.	Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
58.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1
59.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Обучение технике передач мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1
60.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1
61.	Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1
62.	Обучение способностей жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
63.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Обучение технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1
64.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники эстафетного бега 4x50м.	1
65.	Обучение технике упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Обучение технике бега с низкого старта. Учёт техники челночного бега 4 x 10м. Учёт бег 60 м. с н/ст.	1
66.	Обучение технике бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4x300м.	1
67.	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и. т. п. Встречная	1

	эстафета.	
68.	Обучение техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов Обучение технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км.	1
69.	Учёт техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Учёт техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	1
70.	Учёт техники метания мяча с места в цель 1x1 метр. Бег в максимальном темпе 1 км. ВФСК ГТО «Летнее многоборье. Виды испытаний».	1

Содержание предмета «Физическая культура 7 класс (70 часов)

История физической культуры.

Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическое развитие человека.

Физическая культура (основные понятия).

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Восстановительный массаж.

Профилактика вредных привычек.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Групповое и личное снаряжение туриста.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Лёгкая атлетика (9 часов)

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.

Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.

Обучение технике прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м

Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м.

Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м. Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.

Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.

Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м на развитие .

Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.

Совершенствование полосы препятствий; эстафетного бега. Учёт техники спортивной ходьбы.

Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.

Спортивные игры:

Региональные или этнокультурные игры (1 час) (Лапта).

Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Футбол (4 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Обучение технике: стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений.

Обучение технике: удары по мячу средней. Закрепление техники: стойки игрока; перемещения в стойке ,ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам.

Обучение технике: остановка катящегося мяча. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений.

Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Закрепление техники: остановка катящегося мяча. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учёт техники: стойки игрока; перемещения.

Волейбол (6 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Обучение технике: перехват мяча. Закрепление техники: удары по воротам указанными способами. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой. Учёт техники: остановка катящегося мяча.

Обучение технике: стойки игрока, перемещение. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления

Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте. Закрепление техники: стойки игрока, перемещения. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.

Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения.

Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте. Учёт техники: стойки игрока, перемещения.

Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.

Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения.

Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Совершенствование тактики игры тактика свободного нападения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учёт тактики свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г.

Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике висов и упоров. Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники два кувырка вперёд слитно. Обучение технике мост из положения стоя. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Учет - техники висов и упоров. Совершенствование техники два кувырка вперёд слитно. Закрепление техники мост из положения стоя. Развитие силовых способностей: лазание по канату, гимнастической лестнице.

Упражнения ритмической гимнастики. Учет техники два кувырка вперёд слитно. Совершенствование техники мост из положения стоя. Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике висов и упоров. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным и большим мячом; девочки – большим мячом.

Учёт техники мост из положения стоя. Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике: прыжка ноги врозь через козла. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения ритмической гимнастики.

Учёт техники висов и упоров. Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле.

Учёт техники висов и упоров. Совершенствование техники: прыжка ноги врозь через козла в ширину. Общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий

Упражнения ритмической гимнастики. Учёт техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Комплекс упражнений на гибкость. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Комплекс упражнений на координацию движений. Учёт наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения с предметами с гантелями и обручами. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Совершенствование техники висов и упоров. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Совершенствование техники висов и упоров. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Совершенствование техники висов и упоров. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Лыжная подготовка (12 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжной ходьбой.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игры: «Гонки с преследованием», «Карельская гонка».

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.

Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.

Учёт техники оновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Обучение технике: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике: подъёмов и спусков; совершенствование технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Обучение технике: одновременный одношажный ход. Закрепление техники: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Обучение технике: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Закрепление техники: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Обучение технике: поворот на месте махом. Закрепление техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Закрепление технике: поворот на месте махом. Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход.

Совершенствование техники: поворот на месте махом. Учёт техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы.

Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок .

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.

Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Спортивные игры: Баскетбол (10 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения.

Обучение технике: стойки и перемещения игрока. Закрепление техники: перехват мяча. техники. Учёт ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.

Закрепление техники: стойки и перемещения игрока . Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания Совершенствование техники перехват мяча.

Совершенствование техники стойки игрока. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника.

Учёт техники стойки игрока. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника.

Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника. Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Учёт техники ловля и передача мяча. Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.

Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола
Волейбол (7 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Правила и организация игры в волейбол. Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления.

Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.

Игра по упрощённым правилам мини - волейбол

Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.

Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения .

Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, игры.

Легкая атлетика (9 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях и бережного отношения к природе.

Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно – силовых качеств: бросок набивного мяча 2 кг.

Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега, спортивной ходьбы .

Совершенствование техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега

Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега

Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Учёт 1000 м.

Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игры и игровые задания.

Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 7 класс (70 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Техника движений и её основные показатели. Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин., учёт – бег 30 м.	1
2.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	1
3.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м.	1
4.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м. Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1
5.	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1
7.	Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м на развитие.	1

8.	Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.	1
9.	Совершенствование полосы препятствий; эстафетного бега. Учёт техники спортивной ходьбы. Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	1
10.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Восстановительный массаж.	1
11.	Обучение технике: стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Обучение технике: удары по мячу средней. Закрепление техники: стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам.	1
12.	Обучение технике: остановка катящегося мяча. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Закрепление техники: остановка катящегося мяча. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учёт техники: стойки игрока; перемещения.	1
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Региональные или этнокультурные игры» (Лапта). Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1
14.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Обучение технике: перехват мяча. Закрепление техники: удары по воротам указанными способами. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой. Учёт техники: остановка катящегося мяча.	1
15.	Обучение технике: стойки игрока, перемещение. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления. Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте. Закрепление техники: стойки игрока, перемещения. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1
16.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения. Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте. Учёт техники: стойки игрока, перемещения.	1
17.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1

	вперёд.	
18.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передач мяча над собой, через сетку. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.	1
19.	Совершенствование тактики игры тактика свободного нападения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учёт тактики свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
20.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике висов и упоров. Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1
21.	Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения ритмической гимнастики.	1
22.	Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники два кувырка вперёд слитно. Обучение технике мост из положения стоя. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Учет техники висов и упоров.	1
23.	Совершенствование техники два кувырка вперёд слитно. Закрепление техники мост из положения стоя. Развитие силовых способностей: лазание по канату, гимнастической лестнице. Учет техники два кувырка вперёд слитно. Совершенствование техники мост из положения стоя. Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике висов и упоров. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным и большим мячом; девочки – большим мячом.	1
24.	Учёт техники мост из положения стоя. Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники висов и упоров. Обучение технике: прыжка ноги врозь через козла. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения ритмической гимнастики.	1
25.	Учёт техники висов и упоров. Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1
26.	Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для сердечно –	1

	сосудистой и дыхательной системы.	
27.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Упражнения ритмической гимнастики. Учёт техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
28.	Комплекс упражнений на гибкость. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Комплекс упражнений на координацию движений. Учёт наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
29.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
30.	Общеразвивающие упражнения с предметами с гантелями и обручами. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
31.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
32.	Совершенствование техники висов и упоров. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжной ходьбой. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура в современном обществе.	1
34.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игры: «Гонки с преследованием», «Карельская гонка».	1
35.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	1
36.	Учёт техники оновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
37.	Обучение технике: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
38.	Обучение технике: одновременный одношажный ход. Закрепление	1

	техники: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
39.	Обучение технике: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Закрепление техники: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
40.	Обучение технике: поворот на месте махом. Закрепление техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
41.	Закрепление технике: поворот на месте махом. Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники: поворот на месте махом. Учёт техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы.	1
42.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.	1
43.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок.	1
44.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Обучение технике: стойки и перемещения игрока. Закрепление техники: перехват мяча. техники. Учёт ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	1
46.	Закрепление техники: стойки и перемещения игрока. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания Совершенствование техники перехват мяча.	1
47.	Совершенствование техники стойки игрока. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника .	1
48.	Учёт техники стойки игрока. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника.	1
49.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника. Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1

50.	Учёт техники ловля и передача мяча. Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
51.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
52.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	1
53.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Профилактика вредных привычек.	1
54.	Групповое и личное снаряжение туриста. Врачебный контроль и самоконтроль. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i>	1
55.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Правила и организация игры в волейбол. Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления.	1
56.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1
57.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1
58.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1
59.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения.	1
60.	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1
61.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, игры.	1

62.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях и бережного отношения к природе. Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно – силовых качеств: бросок набивного мяча 2 кг.	1
63.	Закрепление и совершенствование техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
64.	Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
65.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	1
66.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	1
67.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
68.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Учёт 1000 м.	1
69.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1
70.	Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.	1

Содержание предмета «Физическая культура 8 класс (70 часов)

История физической культуры.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическое развитие человека.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Восстановительный массаж.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)

Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Приёмы закаливания.

Первая помощь при обморожениях и травмах.

Лёгкая атлетика (7 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.

Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.

Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м

Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафеты с этапом до 40 м;

Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.

Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.

Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м учёт техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Обучение технике барьерного бега. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Закрепление техники барьерного бега. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Совершенствование барьерного бега, эстафетного бега 4 x 50 м.

Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.

Спортивные игры:

Региональные или этнокультурные игры (1 час) (Городки).

Инструктаж по охране труда раздел «Региональные или этнокультурные игры»

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Тактические действия в личной и командной игре.

Футбол (3 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации.

Обучение технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.

Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам.

Закрепление техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.

Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.

Обучение технике вбрасывания мяча из – за боковой линии с места. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.

Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места.

Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.

Волейбол (7 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения.

Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол

Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения

Закрепление и совершенствование технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций.

Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Обучение технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Закрепление техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь, девочки из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.

Учёт техники висов и упоров мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Обучение технике: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным мячом; девочки – большим мячом.

Закрепление техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Обучение технике: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90.

Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом на 90.

Учёт техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90.

Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами

Комплексы ритмической гимнастики. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Оздоровительные системы.

Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Оздоровительные системы.

Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг Упражнения с партнёром Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лыжная подготовка (9 часов).

Инструктаж по охране труда раздел

«Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей. Первая помощь при обморожениях и травмах.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м, 4 x 400м.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м.

Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м.

Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.

Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, 1торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.

Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км

Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».

Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием»,

Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение 2 км

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.

Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом.

Учёт: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.

Спортивные игры: Баскетбол (9 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Приёмы закаливания.

Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника

Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование тактики свободного нападения.

Совершенствование тактики игры: позиционное нападение без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.

Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола

Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола

Туризм (2 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Преодоление препятствий (туризм).

Организация бивака

Обучение установки туристической палатки.

Волейбол (8 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол», подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол

Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Обучение технике: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.

Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Легкая атлетика (8 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур

Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Обучение технике: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.

Совершенствование техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.

Совершенствование техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.

Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

Закрепление техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт бег 30 м Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Закрепление техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт челночный бег 3 x 10 м

Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега

Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега

Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Футбол (2 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.

Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники: вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 8 класс (70 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Техника движений и её основные показатели. Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	1
2.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м.	1
3.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м.	1
4.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.	1
5.	Закрепление и совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	1
6.	Обучение технике барьерного бега. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1
7.	Совершенствование барьерного бега, эстафетного бега 4 х 50 м. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	1
8.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Предупреждение	1

	<p>травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации. Восстановительный массаж. Обучение технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам.</p>	
9.	<p>Закрепление техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>	1
10.	<p>Обучение технике вбрасывания мяча из – за боковой линии с места. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма. Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.</p>	1
11.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Региональные или этнокультурные игры» (Городки). Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Тактические действия в личной и командной игре.</p>	1
12.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.</p>	1
13.	<p>Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	1
14.	<p>Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	1
15.	<p>Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники:</p>	1

	передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	
16.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций.	1
17.	Закрепление и совершенствование технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
18.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
19.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1
20.	Закрепление и совершенствование техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
21.	Учёт техники висов и упоров мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1
22.	Обучение технике: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным мячом; девочки – большим мячом.	1
23.	Закрепление техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Обучение технике: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 –	1

	115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
24.	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90.	1
25.	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
26.	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом на 90.	1
27.	Учёт техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90.	1
28.	Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
29.	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.	1
30.	Комплексы ритмической гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
31.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне, акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
32.	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг. Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Оздоровительные системы. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей. Первая помощь при обморожениях и травмах. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	1

	подготовленностью. Физическая культура в современном обществе. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м, 4 x 400м.	
34.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
35.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.	1
36.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, 1торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
37.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход, одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	1
38.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы, преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	1
39.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение 2 км	1
40.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1
41.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Учёт: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1
42.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Приёмы закаливания. Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
43.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника.	1
44.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,	1

	квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
45.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
46.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1
47.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование тактики свободного нападения.	1
48.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	1
49.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	1
50.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	1
51.	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическое развитие человека. Преодоление препятствий (туризм).	1
52.	Организация бивака. Обучение установки туристической палатки.	1
53.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1
54.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
55.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
56.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1
57.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после	1

	подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	
58.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
59.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
60.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
61.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1
62.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Обучение техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1
63.	Совершенствование техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление и совершенствование техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1
64.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
65.	Закрепление и совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учет бег 30 м Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1
66.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1
67.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Учёт челночный бег 3 x 10 м.	1

68.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся. Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	1
70.	Совершенствование техники: вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	1

Содержание предмета «Физическая культура» 9 класс (68 часов)

Современное представление о физической культуре.

Современные летние Олимпийские игры. Олимпийские принципы, традиции и правила.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья.

Спорт и спортивная подготовка.

Олимпийские принципы, традиции и правила. Современные летние Олимпийские игры.

Базовые понятия физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. Приёмы закаливания и способы самоконтроля. Правила соревнований по одному из видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.

Физическая культура человека.

Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Организация и проведение занятий физической культурой.

Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности.

Правила соревнований по избранному виду спорта.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Комплексы упражнений современных систем физического воспитания, ориентированных на повышения функциональных возможностей организма развития основных физических качеств.

Легкая атлетика (8 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.

Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.

Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.

Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м

Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.

Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д) совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.

Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д). Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.

Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д). Развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.

Спортивные игры:

Региональные или этнокультурные игры (1 час) (Городки).

Инструктаж по охране труда раздел «Региональные или этнокультурные игры»

Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Футбол (3 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах

Обучение технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам .

Закрепление техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений.

Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.

Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Волейбол (7 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.

Обучение технике: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол

Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения.

Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций.

Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Обучение технике: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке).

Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра.

Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Учёт техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Обучение технике акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Закрепление техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Закрепление техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Совершенствование техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт

техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Обучение технике: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.

Общеразвивающие упражнения: с гантелями (м), с обручами (д). Обучение технике: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).

Закрепление техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).

Обучение технике: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).

Закрепление техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Учёт техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь.

Совершенствование техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд.

Учет техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Туризм. (1 час).

Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО».

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Преодоление препятствий (туризм).

Организация бивака.

Лыжная подготовка (10 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м, 4 x 400м.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м..

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м..

Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; совершенствование техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.

Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.

Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км

Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».

Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием»,

Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение 2 км

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м

Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.

Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом.

Учёт: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.

Волейбол (7 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». **ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.** Правила и организация игры в волейбол. Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления.

Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.

Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.

Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.

Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи

мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.

Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки.

Совершенствование техники: передачи мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.

Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, игры.

Спортивные игры: Баскетбол (8 часов).

Правила соревнований по избранному виду спорта.

Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Приёмы закаливания и способы самоконтроля.

Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.

Закрепление техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Совершенствование техники: перехват мяча.

Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Учёт техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.

Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.

Волейбол (3 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций. Совершенствование техники нападающего удара при встречных передачах. Двусторонняя игра.

Совершенствование техники: прямой нападающий удар, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, приём мяча, отраженного сеткой. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

Совершенствование техническим тактическим действиям: двусторонняя игра в волейбол.

Лёгкая атлетика (5 часов).

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила оказания первой помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега

Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега

Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.

Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега

Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км

Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.

Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега. Учёт: юноши – 3 км., девушки – 2 км.

Футбол (2 часа).

Инструктаж по охране труда раздел «Футбол».

ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.

Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.

Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 9 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией —	

иницирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.

1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	1
2.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. Учёт – бег 60 м.	1
3.	Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	1
4.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1
5.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.	1
6.	Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д) совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	1
7.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д). Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	1
8.	Развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	1
9.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Комплексы упражнений современных систем физического воспитания, ориентированных на повышения функциональных возможностей организма развития основных физических качеств. Обучение технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам.	1

10.	Закрепление техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений.	1
11.	Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма. Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
12.	Инструктаж по охране труда раздел «Региональные или этнокультурные игры» (Городки). Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.	1
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Обучение технике: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Закрепление и совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1
14.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
15.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
16.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление и совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения.	1
17.	Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций. Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
18.	Обучение технике: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра, подвижные игры.	1
19.	Закрепление и совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Учёт: позиционное	1

	нападения без изменения позиции игроков, нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	
20.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1
21.	Обучение технике акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Закрепление техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
22.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Закрепление техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1
23.	Совершенствование техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1
24.	Обучение технике: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.	1
25.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями (м), с обручами (д). Обучение технике: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	1
26.	Закрепление техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	1
27.	Обучение технике: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	1
28.	Закрепление техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Учёт техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь.	1
29.	Совершенствование техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок	1

	вперёд. Учет техники: мальчики – длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперед; кувырок вперед.	
30.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
31.	Учёт – наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО». Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Преодоление препятствий (туризм). Организация бивака.	1
34.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1
35.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м, 4 x 400м.	1
36.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
37.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	1
38.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, 1торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1
39.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход, одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	1
40.	Совершенствование техники: поворот на месте махом,	1

	преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	
41.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение 2 км	1
42.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1
43.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Учёт: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1
44.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся. Правила и организация игры в волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Комплексы упражнений современных систем физического воспитания, ориентированных на повышения функциональных возможностей организма развития основных физических качеств. Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления.	1
45.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд, передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1
46.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1
47.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1
48.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1
49.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, игры.	1
50.	Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическим упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности. Правила соревнований по избранному виду	1

	спорта. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	
51.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Приёмы закаливания и способы самоконтроля. Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Совершенствование техники: перехват мяча.	1
52.	Закрепление техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1
53.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1
54.	Учёт техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
55.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
56.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление и совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
57.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	1
58.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	1
59.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения без изменения позиций. Совершенствование техники нападающего удара при встречных передачах. Двусторонняя игра.	1

60.	Совершенствование техники: прямой нападающий удар, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, приём мяча, отраженного сеткой. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	1
61.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Двусторонняя игра в волейбол.	1
62.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила оказания первой помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Физическое развитие человека. физическая подготовка .её связь с укреплением здоровья. Спорт и спортивная подготовка. Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1
63.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1
64.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	1
65.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега.	1
66.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.	1
67.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся. Современные летние Олимпийские игры. Олимпийские принципы, традиции и правила. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	1
68.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега. Учёт: юноши – 3 км, девушки – 2 км. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1