

Утверждена как составная часть ООП ООО
приказом директора МБОУ г. Иркутска СОШ № 19
01-10-111/1 от 02.07.2024г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
входящего в обязательную часть
учебного плана ООО МБОУ г. Иркутска СОШ № 19

Предметная область: физическая культура

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы: Половникова Н.С.
учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 19

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 19.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного

направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Программа рассчитана на следующее количество часов:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Кол-во учебных недель	34	34	34	34	34
Кол-во часов в неделю	2 ч/н	2 ч/н	2 ч/н	2 ч/н	2 ч/н
Количество часов в год	68	68	68	68	68
Всего 170 учебных недель, 340 часов					

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах

физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест

занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные

упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием»

(девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их

направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в

согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе

самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол,

волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на

открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с

высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно

координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в

равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при

плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный

ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.
Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку,

многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-

бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы

препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый

бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в

«транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Тематическое планирование

5 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:
 Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представления о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	8
2	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение. Составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их	6

	самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической.	
3	Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне, упражнения на гимнастической лестнице.	12
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	12
5	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	10
6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол, волейбол, футбол.	12
7	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	8

	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	
--	--	--

6 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:

Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	4
2	Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	4
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для	10

	коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	
4	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно	10
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	10
6	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	10
7	Модуль «Спортивные игры».	10
8	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	10

	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	
--	---	--

7 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:

Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представления о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	4
2	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	4
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	10
4	Модуль «Гимнастика».	10

	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	10
6	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	10
7	Модуль «Спортивные игры».	10
8	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	10

8 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:

Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представления о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	3
2	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	3
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	3
4	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	10
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на	10

	короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
6	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	10
7	Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	10
8	Модуль «Спортивные игры».	10
9	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	9

9 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:

Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и

устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	2
2	Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	2
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	2
4	Модуль «Гимнастика».	8
5	. Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	12

6	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	8
7	Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	12
8	Модуль «Спортивные игры».	12
9	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	10

Календарно-тематическое планирование

Класс 5

Количество часов по учебному плану

Всего: 68 часов; в неделю 2 часов

Плановых контрольных работ 6

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15 м. Встречная эстафета. Высокий старт от 10 до 15м. Круговая эстафета.	1	4.09-8.09	
	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег по дистанции, СБУ, развитие скоростных возможностей.	1		
	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1	11.09-15.09	

	(урок-соревнование). Бег на результат 60 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/игра «Попади в мяч».	1		
	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	18.09-22.09	
	Метание мячей в цели. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1		
	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости.	1	25.09-29.09	
	(обучающий фильм) Обучение отталкивания в прыжке в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости 1000м.	1	2.10-6.10	
	Варианты челночного бега, бега с изменением направлений, скорости, способа перемещения. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1		
	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра на выбор. Равномерный бег. ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	9.10-13.10	
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История развития волейбола. Стойки игрока.	1		
	(обучающий фильм). Стойка игрока, передвижения в стойке. Работа с набивными мячами. Передачи мяча над собой.	1	16.10-20.10	
	Передачи мяча двумя руками сверху над собой в движении. Встречные эстафеты.	1		
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Расстановка игроков по зонам.	1	23.10-27.10	
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1		

	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Верхняя прямая подача с 3-6 м.	1	7.11-10.11	
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры.	1		
	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. (работа в парах).	1	13.11-17.11	
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача.	1		
	Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	20.11-24.11	
	Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
	Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	27.11-1.12	
	Стойки и передвижения игрока. Расстановка игроков.	1		
	Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. (урок-соревнование).	1	4.12-8.12	
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.	1		
	(обучающий фильм). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	11.12-15.12	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини баскетбол.	1		
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. (работа в парах).	1	18.12-22.12	

	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.	1		
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	25.12-29.12	
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	1		
	Игра в баскетбол, в мини-баскетбол, игра на одно кольцо.	1	10.01-12.01	
	Игра в баскетбол, в мини-баскетбол, игра на одно кольцо. (урок-соревнование).	1		
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	15.01-19.01	
	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	1		
	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	1	22.01-26.01	
	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Продолжить обучение длительному скольжению на одной лыже скользящем шаге. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	1		
	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. (урок-соревнование).	1	29.01-2.02	
	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м).	1		
	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты во время	1	5.02-9.02	

	прохождения дистанции на 2 км. Игра с горки на горку.			
	(обучающий фильм). Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1		
	Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	12.02-16.02	
	Прохождение дистанции до 2 км. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1		
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	19.02-23.02	
	Простые связки. ОРУ с набивным мячом. Выполнение команд «пол-оборота на право, пол-оборота налево».	1		
	Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги (мал.). Прыжок ноги врозь (дев.)	1	26.02-1.03	
	ОРУ в парах. Кувырок вперед и назад. (работа в парах).	1		
	Круговая тренировка. ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках.	1	4.03-7.03	
	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Обучение передвижению по бревну приставным шагом.	1		
	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки).	1	11.03-15.03	
	Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.	1		
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий плаванием.	1	18.03-22.03	
	Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Скольжения на груди с задержкой дыхания.	1		
	(обучающий фильм). Имитация гребковых движений на суше, движения руками в воде.	1		

	Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении.		1.04-5.04	
	Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание изученным способом в координации.	1		
	Основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	1	8.04-12.-04	
	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног.	1		
	Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения.	1	15.04-19.04	
	Скольжение на спине и на груди. Свободное плавание. Игры в воде.	1		
	Плавание на технику. Старты. Повороты. (работа в группах).	1	22.04-26.04	
	Игры в воде. Прыжки в воду.	1		
	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения	1	2.05-8.05	
	Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Скоростной бег. (урок на улице).	1		
	Метание теннисного мяча. Бег на результат 30, 60,100 м.	1	13.05.-17.05	
	Бег с препятствиями и на местности. Челночный бег 3х10м на результат. (тестирование),	1		
	Эстафетный бег. Кросс 12 мин. Прыжок в длину с места на результат. (урок-соревнование).	1	20.05-24.05	
	Эстафеты, старты из различных положений. Бег на результат (1000м). (тестирование).	1		
ИТОГО: 68 часов				

Календарно-тематическое планирование

Класс 6

Количество часов по учебному плану

Всего: 68 часов; в неделю 2 часов
Плановых контрольных работ 6

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15 м. Встречная эстафета. Высокий старт от 10 до 15м. Круговая эстафета.	1	4.09-8.09	
	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег по дистанции, СБУ, развитие скоростных возможностей.	1		
	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1	11.09-15.09	
	(урок-соревнование). Бег на результат 60 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/игра «Попади в мяч».	1		
	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	18.09-22.09	
	Метание мячей в цели. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1		
	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости.	1	25.09-29.09	
	(обучающий фильм) Обучение отталкивания в прыжке в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости 1000м.	1	2.10-6.10	
	Варианты челночного бега, бега с изменением направлений, скорости, способа перемещения. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1		
	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра на выбор. Равномерный бег. ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	9.10-13.10	

	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История развития волейбола. Стойки игрока.	1		
	(обучающий фильм). Стойка игрока, передвижения в стойке. Работа с набивными мячами. Передачи мяча над собой.	1	16.10-20.10	
	Передачи мяча двумя руками сверху над собой в движении. Встречные эстафеты.	1		
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Расстановка игроков по зонам.	1	23.10-27.10	
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1		
	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Верхняя прямая подача с 3-6 м.	1	7.11-10.11	
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры.	1		
	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. (работа в парах).	1	13.11-17.11	
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача.	1		
	Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	20.11-24.11	
	Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
	Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	27.11-1.12	
	Стойки и передвижения игрока. Расстановка игроков.	1		
	Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. (урок-соревнование).	1	4.12-8.12	

	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.	1		
	(обучающий фильм). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	11.12-15.12	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини баскетбол.	1		
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. (работа в парах).	1	18.12-22.12	
	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.	1		
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	25.12-29.12	
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	1		
	Игра в баскетбол, в мини-баскетбол, игра на одно кольцо.	1	10.01-12.01	
	Игра в баскетбол, в мини-баскетбол, игра на одно кольцо. (урок-соревнование).	1		
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	15.01-19.01	
	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	1		
	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	1	22.01-26.01	
	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Продолжить обучение длительному скольжению на одной	1		

	лыже скользящем шаге. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».			
	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. (урок-соревнование).	1	29.01-2.02	
	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м).	1		
	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты во время прохождения дистанции на 2 км. Игра с горки на горку.	1	5.02-9.02	
	(обучающий фильм). Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1		
	Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	12.02-16.02	
	Прохождение дистанции до 2 км. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1		
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	19.02-23.02	
	Простые связки. ОРУ с набивным мячом. Выполнение команд «пол-оборота на право, пол-оборота налево».	1		
	Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги (мал.). Прыжок ноги врозь (дев.)	1	26.02-1.03	
	ОРУ в парах. Кувырок вперед и назад. (работа в парах).	1		
	Круговая тренировка. ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках.	1	4.03-7.03	
	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Обучение передвижению по бревну приставным шагом.	1		

	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки).	1	11.03-15.03	
	Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.	1		
	(Видеолекция и мультимедиа урок). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий плаванием.	1	18.03-22.03	
	Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Скольжения на груди с задержкой дыхания.	1		
	(обучающий фильм). Имитация гребковых движений на суше, движения руками в воде. Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении.	1	1.04-5.04	
	Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание изученным способом в координации.	1		
	Основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	1	8.04-12.-04	
	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног.	1		
	Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения.	1	15.04-19.04	
	Скольжение на спине и на груди. Свободное плавание. Игры в воде.	1		
	Плавание на технику. Старты. Повороты. (работа в группах).	1	22.04-26.04	
	Игры в воде. Прыжки в воду.	1		
	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения	1	2.05-8.05	
	Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Скоростной бег. (урок на улице).	1		
	Метание теннисного мяча. Бег на результат 30, 60,100 м.	1		

	Бег с препятствиями и на местности. Челночный бег 3х10м на результат. (тестирование),	1	13.05.-17.05	
	Эстафетный бег. Кросс 12 мин. Прыжок в длину с места на результат. (урок-соревнование).	1	20.05-24.05	
	Эстафеты, старты из различных положений. Бег на результат (1000м). (тестирование).	1		
ИТОГО: 68 часов				

Календарно-тематическое планирование

Класс 7

Количество часов по учебному плану

Всего: 68 часов; в неделю 2 часов

Плановых контрольных работ 7

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий (10 мин).	1	4.09-8.09	
	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Эстафеты. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность.	1		
	Бег на результат 60 м. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости. (урок-соревнование).	1	11.09-15.09	
	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки с места. Старты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мячей на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе (15 мин).	1		
	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. (тестирование).	1	18.09-22.09	
	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание в прыжке в длину. Метание мяча (150 г).	1		

	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. СБУ. Равномерный бег. Понятие о темпе.	1	25.09-29.09	
	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1		
	Эстафеты. Страты из различных положений. Правила соревнований в легкой атлетике.	1	2.10-6.10	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (баскетбол). Ведение мяча со средней высотой отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила баскетбола.	1		
	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	9.10-13.10	
	Ведение мяча со средней высотой отскока. Повороты с мячом. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам.	1		
	(работа в парах). Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	1	16.10-20.10	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	1		
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеч в движении. Игровые задания (2х2, 3х3). Игра в мини-баскетбол.	1	23.10-27.10	
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв(2х1). Игра по упрощенным правилам.	1		
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	7.11-10.11	

	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.	1		
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	13.11-17.11	
	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
	Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. (работа в парах).	1	20.11-24.11	
	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1		
	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	27.11-1.12	
	Игра в волейбол. (урок-соревнование).	1		
	Приемы, передачи, удары. Поддача мяча. Игра. Судейство.	1	4.12-8.12	
	Игра в волейбол. (урок-соревнование).	1		
	Приемы, передачи, удары. Поддача мяча. Игра. Судейство.	1	11.12-15.12	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Простые связки. ОРУ с партнером. Эстафеты.	1		
	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Простые связки. ОРУ со скакалкой.	1	18.12-22.12	
	Строевые приемы. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (дев.). Лазание по канату. Эстафеты.	1		

	Строевые приемы. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по канату.	1	25.12-29.12	
	ОРУ с набивным мячом. Круговая тренировка. (работа в группах).	1		
	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с элементами акробатики.	1	10.01-12.01	
	(работа в парах). ОРУ в парах. Длинный кувырок с 3х шагов разбега (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1		
	ОРУ в движении. Эстафеты. Простые связки. ОРУ с мячом. (работа в группах).	1	15.01-19.01	
	Простые связки (кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках). Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Строевые приемы .	1		
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча, двумя руками из различных положений. Прыжки с места.	1	22.01-26.01	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой».	1		
	Прохождение дистанции 4 км.	1	29.01-2.02	
	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции (3-4 км).	1		
	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	5.02-9.02	
	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции (4 км).	1		
	Повороты, подъемы, спуски. Эстафеты. Преодоление бугров и впадин.	1	12.02-16.02	
	Прохождение дистанции 4 км. (тестирование).	1		
	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	19.02-23.02	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1		

	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.			
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спине. Повторное проплывание отрезков (100-150 м). Игры на воде.	1	26.02-1.03	
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спин. Повторное проплывание отрезков 100-150м., по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1		
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	4.03-7.03	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 100-250 м.	1		
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спине. Проплывание до 400м.	1	11.03-15.03	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 100-250 м.	1		
	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Повторное проплывание отрезков (25-50 м) по 2-6 раз. Игры на воде.	1	18.03-22.03	
	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Повторное проплывание отрезков (25-50 м) по 2-6 раз. Эстафеты. Свободное плавание.	1		
	Проплывание до 400м на результат. Игры на воде.	1	1.04-5.04	
	(тестирование). Проплывание до 400м на результат. Игры на воде.	1		
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки.	1	8.04-12.-04	
	Метание теннисного мяча на дальность. (тестирование).	1		
	Бег 1000 м. на результат.	1		

	Эстафеты, старты из различных положений. Прыжки на точность приземления. Бег в равномерном темпе.	1	15.04-19.04	
	Челночный бег. Старты из различных положений. Бег с преодолением препятствий.	1	22.04-26.04	
	Прыжок в длину с места на результат.	1		
	Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. (урок на улице).	1	2.05-8.05	
	Упражнения на скакалке. Работа в группах.	1		
	Прыжковые и беговые упражнения. (самостоятельная работа учеников).	1	13.05.-17.05	
	Эстафеты.	1		
	Упражнения на пресс, подтягивания на перекладине.	1	20.05-24.05	
	Круговая тренировка. (работа в группах).	1		
ИТОГО: 68 часов				

Календарно-тематическое планирование

Класс 8

Количество часов по учебному плану

Всего: 68 часов; в неделю 2 часов

Плановых контрольных работ 8

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий (10 мин).	1	4.09-8.09	
	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Эстафеты. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность.	1		
	Бег на результат 60 м. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости. (урок-соревнование).	1	11.09-15.09	
	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки с места. Старты из различных положений. Развитие скоростно-силовых	1		

	качеств. Метание мячей на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе (15 мин).			
	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. (тестирование).	1	18.09-22.09	
	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание в прыжке в длину. Метание мяча (150 г).	1		
	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. СБУ. Равномерный бег. Понятие о темпе.	1	25.09-29.09	
	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1		
	Эстафеты. Страты из различных положений. Правила соревнований в легкой атлетике.	1	2.10-6.10	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (баскетбол). Ведение мяча со средней высотой отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила баскетбола.	1		
	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	9.10-13.10	
	Ведение мяча со средней высотой отскока. Повороты с мячом. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам.	1		
	(работа в парах). Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	1	16.10-20.10	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	1		
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеч в движении. Игровые задания (2х2, 3х3). Игра в мини-баскетбол.	1	23.10-27.10	

	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв(2х1). Игра по упрощенным правилам.	1		
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	7.11-10.11	
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.	1		
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	13.11-17.11	
	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
	Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. (работа в парах).	1	20.11-24.11	
	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1		
	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	27.11-1.12	
	Игра в волейбол. (урок-соревнование).	1		
	Приемы, передачи, удары. Подача мяча. Игра. Судейство.	1	4.12-8.12	
	Игра в волейбол. (урок-соревнование).	1		
	Приемы, передачи, удары. Подача мяча. Игра. Судейство.	1	11.12-15.12	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках	1		

	гимнастики. Простые связки. ОРУ с партнером. Эстафеты.			
	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Простые связки. ОРУ со скакалкой.	1	18.12-22.12	
	Строевые приемы. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (дев.). Лазание по канату. Эстафеты.	1		
	Строевые приемы. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по канату.	1	25.12-29.12	
	ОРУ с набивным мячом. Круговая тренировка. (работа в группах).	1		
	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с элементами акробатики.	1	10.01-12.01	
	(работа в парах). ОРУ в парах. Длинный кувырок с 3х шагов разбега (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1		
	ОРУ в движении. Эстафеты. Простые связки. ОРУ с мячом. (работа в группах).	1	15.01-19.01	
	Простые связки (кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках). Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Строевые приемы.	1		
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча, двумя руками из различных положений. Прыжки с места.	1	22.01-26.01	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой».	1		
	Прохождение дистанции 4 км.	1	29.01-2.02	
	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции (3-4 км).	1		
	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	5.02-9.02	
	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции (4 км).	1		

	Повороты, подъемы, спуски. Эстафеты. Преодоление бугров и впадин.	1	12.02-16.02	
	Прохождение дистанции 4 км. (тестирование).	1		
	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	19.02-23.02	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1		
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спине. Повторное проплывание отрезков (100-150 м). Игры на воде.	1	26.02-1.03	
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спин. Повторное проплывание отрезков 100-150м., по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1		
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	4.03-7.03	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 100-250 м.	1		
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спине. Проплывание до 400м.	1	11.03-15.03	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 100-250 м.	1		
	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Повторное проплывание отрезков (25-50 м) по 2-6 раз. Игры на воде.	1	18.03-22.03	
	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Повторное проплывание отрезков (25-50 м) по 2-6 раз. Эстафеты. Свободное плавание.	1		
	Проплывание до 400м на результат. Игры на воде.	1		

	(тестирование). Проплывание до 400м на результат. Игры на воде.	1	1.04-5.04	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки.	1	8.04-12.-04	
	Метание теннисного мяча на дальность. (тестирование).	1		
	Бег 1000 м. на результат.	1	15.04-19.04	
	Эстафеты, старты из различных положений. Прыжки на точность приземления. Бег в равномерном темпе.	1		
	Челночный бег. Старты из различных положений. Бег с преодолением препятствий.	1	22.04-26.04	
	Прыжок в длину с места на результат.	1		
	Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. (урок на улице).	1	2.05-8.05	
	Упражнения на скакалке. Работа в группах.	1		
	Прыжковые и беговые упражнения. (самостоятельная работа учеников).	1	13.05.-17.05	
	Эстафеты.	1		
	Упражнения на пресс, подтягивания на перекладине.	1	20.05-24.05	
	Круговая тренировка. (работа в группах).	1		
ИТОГО: 68 часов				

Календарно-тематическое планирование

Класс 9

Количество часов по учебному плану

Всего: 68 часов; в неделю 2 часов

Плановых контрольных работ 8

№	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт(30-40м).	1	4.09-8.09	

	Выполнение беговых упражнений. Круговая эстафета 6х60. Подготовка к сдаче норм ГТО. (обучающий видеоролик).	1		
	Эстафетный бег 4х100, Выполнение беговых упражнений.	1	11.09-15.09	
	Метание малого (150гр) мяча, бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	Метание мяча. Выполнение беговых упражнений. Бег 1000м. Прыжки на скакалке.	1	18.09-22.09	
	(тестирование). Прыжки в длину с места. Бег 1000 метров в равномерном темпе.	1		
	Прыжок в длину с разбега. (тестирование). Подтягивания.	1	25.09-29.09	
	Бег 10-12 мин. в умеренном темпе. Отжимания.	1		
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (баскетбол)	1	2.10-6.10	
	(обучающий видеоролик). Правила игры, передвижения по площадке. Повороты с мячом. Ведения мяча.	1		
	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1	9.10-13.10	
	(работа в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от головы в движении.	1		
	Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Правила игры, передвижения по площадке.	1	16.10-20.10	
	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
	(работа в группах). Передвижения игрока. Остановка прыжком, бросок мяча в кольцо.	1	23.10-27.10	
	Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Правила игры, передвижения по площадке. Штрафной бросок.	1		

	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Судейские жесты. Учебная игра.	1	7.11-10.11	
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания. Учебная игра.	1		
	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания. Нападение быстрым прорывом.	1	13.11-17.11	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения построения, перестроения.	1		
	(обучающий видеоролик). Опорный прыжок. Прыжок «ноги врозь» (д). «Согнув ноги» (м). Подбор разбега. Развитие гибкости. Подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	20.11-24.11	
	Прыжок «ноги врозь» (д) «согнув ноги(м). Наскок на мостик, приземление. Развитие гибкости.	1		
	Прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги». Выполнение ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.11-1.12	
	(видеолекция о выдающихся спортсменах). Акробатика. Кувырок вперед и назад в группировке. «Мост» из положения стоя.	1		
	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазания по канату в два приема.	1	4.12-8.12	
	Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых способностей. Подъем туловища за 30 секунд.	1		
	Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых способностей. Отжимания из упора лежа, подтягивания на высокой перекладине.	1	11.12-15.12	
	Упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стенке.	1		

	Упражнения матах, упражнения с гимнастической палкой. (работа в группах и парах).	1	18.12-22.12	
	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок.	1		
	Попеременный двухшажный ход. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Прохождения дистанции до 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	25.12-29.12	
	Одновременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей. Переход с хода на ход.	1		
	Переход с хода на ход. Прохождения дистанции до 3 км. Совершенствование лыжных ходов.	1	10.01-12.01	
	Дистанция 1 км. Подъём «ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	1		
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км на результат Развитие выносливости.	1	15.01-19.01	
	Подъём в гору скользящим шагом. Совершенствование лыжных ходов.	1		
	(обучающий видеоролик). Техника спусков со склона до 45. Техника спуска в основной стойке.	1	22.01-26.01	
	Поворот плугом при спуске. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.	1		
	Основы свободного хода. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	29.01-2.02	
	(урок-соревнование). Совершенствование техники передвижения на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам на 2 км.	1		
	Торможение и поворот «упором». Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	5.02-9.02	

	(мультимедийная презентация). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1		
	Закрепление правил игры в волейбол. Судейские жесты. Передвижения игрока по площадке. Игра в «Волейбол».	1	12.02-16.02	
	Совершенствование изученных элементов. Игра в «Волейбол».	1		
	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра в «Волейбол».	1	19.02-23.02	
	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах через сетку. Приём мяча двумя руками в парах.	1		
	Нижняя прямая подача мяча. Игра в «Волейбол».	1	26.02-1.03	
	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения. Игра в «Волейбол».	1		
	Взаимодействие игроков на площадке. Командные действия при защите. Игра по упрощённым правилам.	1	4.03-7.03	
	Совершенствование изученных элементов. Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Волейбол».	1		
	Совершенствование изученных элементов. Чередование командных действий в защите, в нападении. Игра в «Волейбол».	1	11.03-15.03	
	(презентация). (видеолекция). Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Упражнения на всплытие, погружение, дыхание -«Поплавок», «звездочка», «медуза»	1		
	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на груди.	1	18.03-22.03	
	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на груди, на спине. Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1		
	Техника работы ног кролем на спине. Плавание с доской кролем на спине.	1		

	Плавание с доской кролем на груди. Игры на воде. Водное поло.	1	1.04-5.04	
	Кроль на груди и на спине. Проплывание дистанции.	1	8.04-12.-04	
	Кроль на груди и на спине. Проплывание дистанции.	1		
	Эстафеты кролем на груди. На спине. С предметами и без.	1	15.04-19.04	
	Эстафеты кролем на груди. На спине. С предметами и без. (урок-соревнование).	1		
	Брасс. Повторение.	1	22.04-26.04	
	Брасс. Совершенствование.	1		
	Плавание вольным стилем.	1	2.05-8.05	
	(урок на улице). Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег на 30,60, 100м.	1		
	Бег 1000м. с учетом и без учета времени. Развитие выносливости.	1	13.05.-17.05	
	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. (тестирование).	1		
	Упражнения на скакалке, сдача норматива.	1	20.05-24.05	
	Упражнения на пресс. Подтягивания. Наклон из положения сидя.	1		
ИТОГО: 68 часов				

Оценочные материалы

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных,

выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговый зачет выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие зачеты, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Зачёт (высокий уровень 80-100%).	Зачёт (средний уровень 60-80%).	Зачёт (низкий уровень 40-60%).
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Зачёт (высокий уровень 80-100%).	Зачёт (средний уровень 60-80%).	Зачёт (низкий уровень 60-40%).
1	2	3
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

III. Уровень физической подготовленности учащихся

Зачёт (высокий уровень 80-100%)	Зачёт (средний уровень 60-80%).	Зачёт (низкий уровень 40-60%).
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.
--	---	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных зачётов, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании зачётов за учебные четверти с учетом общих зачётов по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют зачёты за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основным критерием оценивания учащихся по зачётной системе – является систематичность и регулярность посещения уроков.

Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала под присмотром учителя. Учащиеся временно освобожденные от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.