

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Родионово – Несветайского района**

**«Кутейниковская средняя общеобразовательная школа»**

**(МБОУ «Кутейниковская СОШ»)**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г

«Утверждаю»  
директор МБОУ «Кутейниковская СОШ»  
Приказ № 128 от 30.08.2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

5 - 9 классы

среднее общее образование

Учитель: Мартынюк Вячеслав Юрьевич

Рабочая программа разработана на основе авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура, (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2013), УМК М.Я. Виленского, В. И. Ляха

сл. Кутейниково

2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

1. Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «МБОУ Кутейниковская СОШ» учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации МБОУ «МБОУ Кутейниковская СОШ», с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 года № 273.
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010г. № 1897 (ред. от 31.12.2015г.);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345;
4. Приказом Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345» от 18.05.2020 г. № 249;
5. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Кутейниковская СОШ», утвержденной приказом руководителя ОО от 28.08.2020 г № 102.
6. Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин ( модулей) МБОУ « Кутейниковская СОШ», утверждённым приказом руководителя ОО от 27.08.18 г. № 122/1.
7. Учебным планом МБОУ «Кутейниковская СОШ», приказ от 30.06.2021 №106.
8. Календарным учебным графиком МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2021-2022 учебный год, приказ от 30.06.2021 г № 105.

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- 1.. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения у обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры у обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 5 классе – 70 ч, в 6 классе – 69 ч, в 7 классе – 70 ч, в 8 классе – 67 ч, в 9 классе – 68 ч

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение

за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

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

*Умения в области физической культуры:*

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

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:**

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний об истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- формирование умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- формирование умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- формирование умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- формирование умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

#### **Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

#### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

##### *В области познавательной культуры:*

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

##### *В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### *В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем;
- формирование умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- формирование умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- формирование умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- формирование умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8-9 классах являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

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

*Умения в области физической культуры:*

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

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8-9 классах являются:**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4-5 лет обучения являются:**

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- формирование умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- формирование способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- формирование умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- формирование умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей орга

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре.**

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

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

## Тематическое планирование курса Физическая культура для 5-9 классов

### Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности (70 ч)

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

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

Прикладная подготовка	выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;  измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Организаторская подготовка	
<b>Спортивные игры</b>	
Знания о физической культуре	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Баскетбол	соблюдать правила и технику безопасности;
Футбол	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
Волейбол	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;
Рефераты и проекты	в конце 5 класса готовить проект

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

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

Знания о физической культуре	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Баскетбол	
Футбол	
Волейбол	
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;
Рефераты и проекты	в конце 6 класса готовить проект

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (70ч)**

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>	
<b><i>История физической культуры</i></b>	
<i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.</i>	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;  Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.
<i>Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i> Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Знать историю развития ГТО в СССР.

«Готов к труду и обороне» (ГТО)»	
<b>Физическая культура человека</b>	
Режим дня и его основное содержание.  Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств

<p>Метания малого мяча</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><b><i>Спортивные игры</i></b></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;</p>

Волейбол	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект
Рефераты и проекты	

### Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (67 ч)

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

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

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

<p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<p><b><i>Спортивные игры</i></b></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<p><b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития</p>



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

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

<p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</p> <p>составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<p><b><i>Спортивные игры</i></b></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<p><b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	

<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,</p> <p>Выполнение функциональных проб</p> <p>Рефераты и проекты</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;</p> <p>оценивать свои физические качества по приведенным показателям</p> <p>Измерять состояние организма с помощью функциональных проб</p> <p>По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект</p>
--	--

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов– 2 часа в неделю.**

№ урок а	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Вид деятельности	Дата проведения	
					план	факт
1.	<b>I четверть</b>  Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	<b>18</b>  1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	02.09	
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтерский бег	Развитие скоростных способносте й. Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	03.09	
3		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	09.09	
4		Финальное усилие. Эстафеты.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	10.09	
5		Развитие скоростных способносте й.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	16.09	

6		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	17.09	
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	23.09	
8		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	24.09	
9		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	30.09	
10	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	01.10	
11		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	07.10	

12		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	08.10	
13	Длительный бег	Развитие выносливости.	5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	14.10	
14		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	15.10	
15		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	21.10	
16		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	22.10	
17		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	28.10	
18				История отечественного спорта.	29.10	
19 - 21	<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<b>14</b>	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	11.11 12.11 18.11	

22 - 24		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате и круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	19.11 25.11 26.11	
25 - 27		Бросок мяча		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	02.12 03.12 09.12	
28 - 30		Тактика свободного нападения		ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	10.12 16.12 17.12	
31 - 32		Позиционное нападение		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	23.12 24.12	
33	<b>III четверть</b>	Нападение быстрым прорывом	22 1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	13.01	
34 - 36		Взаимодействие двух игроков	3	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	14.01 20.01 21.01	
37 -		Игровые	4	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного	27.01	

40		задания		мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	28.01 03.02 04.02	
41	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	12	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	10.02	
42 - 43		Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	11.02 17.02	
44 - 45		Развитие гибкости		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	18.02 24.02	
46 - 47				ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Лазание по канату в три приёма.	25.02 03.03	
48 - 49		Развитие силовых способностей		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	04.03 10.03	

50 - 51		Развитие координационных способностей		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	11.03 17.03	
52		Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	18.03	
53	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	<b>18</b> <b>6</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. 4	24.03	
54		Развитие выносливости.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	25.03	
55	<b>IV четверть</b>	Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	07.04	
56		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	08.04	
57		Развитие		ОРУ в движении. Комплекс силовых упражнений на тренажерах. Специальные	14.04	

		силовой выносливост и		беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
58		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	15.04	
59	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	21.04	
60		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	22.04	
61		Финальное усилие. Эстафеты.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	28.04	
62		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	29.04	
63		Развитие скоростной выносливост и		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	05.05	
64		Развитие скоростно-силовых		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание	06.05	

	метание	способностей.	3	т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		
65		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	12.05	
66		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	13.05	
67	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	4	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	19.05	
68		Развитие силовых способностей и прыгучести		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	20.05	
69		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом (согнув ноги) Прыжок в длину на результат.	26.05	

70		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом (согнув ноги ) Прыжок в длину на результат.	27.05	
----	--	---------------------------	--	---	-------	--

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Вид деятельности	Дата проведения	
					план	факт
1.	<b>I четверть</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	<b>18</b>  1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	01.09	
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	02.09	
3		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	08.09	
4		Финальное усилие. Эстафеты.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	09.09	

5		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	15.09	
6		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	16.09	
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	22.09	
8		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	23.09	
9		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	29.09	
10	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	30.09	
11		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	06.10	
12		Прыжок в длину с		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением	07.10	

		разбега.		направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
13	Длительны й бег	Развитие выносливости .	5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	13.10	
14		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	14.10	
15		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	20.10	
16		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	21.10	
17				История отечественного спорта.	27.10	
18-20	<b>II</b> <b>четверть</b> <b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения , повороты, остановки.	<b>14</b>	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	28.10 10.11 11.11	
21-23		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	17.11 18.11 24.11	
24- 26		Бросок мяча		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	25.11 01.12 02.12	

27-29		Тактика свободного нападения		ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	08.12 09.12 15.12	
30-31		Позиционное нападение		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	16.12 22.12	
32		Нападение быстрым прорывом		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	23.12	
33-35	<b>III четверть</b>	Взаимодействие двух игроков	<b>21</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	12.01 13.01 19.01	
36-38		Игровые задания		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	20.01 26.01 27.01	
39-40	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	12	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	02.02 03.02	
41-42		Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	09.02 10.02	
43-44		Развитие гибкости		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	16.02 17.02	
45-46				ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине –	24.02	

				на результат. Лазание по канату в три приёма.	02.03	
47-48		Развитие силовых способностей		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	03.03 09.03	
49-51		Развитие координационных способностей		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.  Эстафеты. Упражнения на гибкость.	10.03 16.03 17.03	
52-53	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Развитие скоростно-силовых способностей.	7	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	23.03 24.03	
54	<b>IV четверть</b>	Преодоление препятствий	<b>16</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. 4	06.04	
55		Развитие выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	07.04	
56		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	13.04	
57		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	14.04	
58		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Комплекс силовых упражнений на тренажерах. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	20.04	

59		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	21.04	
60	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	27.04	
61		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	28.04	
62		Финальное усилие. Эстафеты.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	04.05	
63		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	05.05	
64		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	11.05	
65	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	5	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	12.05	
66		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	18.05	

67		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	19.05	
68		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; тоже но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	25.05	
69		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; тоже но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	26.05	

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса– 2 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Вид деятельности	Дата	
					план	факт
1	<b>I четверть</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	<b>18</b> 1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	02.09	
2		Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	03.09	
3		Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	09.09	
4		Прыжки в длину с места.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные	10.09	

		Низкий старт. Бег на 60м.		беговые упражнения. Эстафетный бег.		
5		Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	16.09	
6		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	17.09	
7		Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	23.09	
8		Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	24.09	
9		Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	30.09	
10		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	01.10	
11	<b>Волейбол</b>	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	07.10	
12		Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	08.10	
13		Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	14.10	
14		Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	15.10	

15		Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	21.10	
16		Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	22.10	
17		Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	28.10	
18	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	29.10	
19	<b>Щчетверть</b>	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	<b>14</b> 1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	11.11	
20		Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	12.11	
21		Акробатические комбинации.	1	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, и.п. - о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот и.п.- о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	18.11	
22		Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости,	19.11	

		лежа(девочки).		координации движений, силы.		
23		Лазание по канату.	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	25.11	
24		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	26.11	
25-26		Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	2	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	02.12 03.12	
27-28		Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	2	Переключина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	09.12 10.12	
29		Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	Переключина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	16.12	
30		Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Переключина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	17.12	
31		Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	23.12	
32		Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъем переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	24.12	
33	<b>III четверть</b>	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	<b>22</b> 1	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	13.01	
34		Эстафеты с элементами	1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики).	14.01	

		гимнастики.		Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей.		
35		Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	20.01	
36		Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	21.01	
37	<b>Баскетбол.</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	27.01	
38		Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	28.01	
39		Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	03.02	
40		Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	04.02	
41		Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	10.02	
42		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	11.02	
43		Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	17.02	
44		Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	18.02	
45		Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	24.02	

46		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	25.02	
47		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	03.03	
48		Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	04.03	
49		Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	10.03	
50		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	11.03	
51		Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	17.03	
52		Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	18.03	
53		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	24.03	
54		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	25.03	
55	<b>IV четверть</b>	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	<b>16</b> 1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	07.04	
56	<b>Легкая атлетика</b>	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	08.04	
57		Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.	14.04	
58		Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.04	
59		Бег на 60м.	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.04	
60		Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные	22.04	

				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
61		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.04	
62		Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.04	
63		Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.05	
64		Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.05	
65		Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	12.05	
66		Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	13.05	
67		Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	19.05	
68		Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	20.05	
69		Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	26.05	
70		Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	27.05	

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс – 2 часа в неделю.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Дата по плану	Дата по факту
1	<b>I четверть</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Инструктаж по охране труда	<b>17</b>  1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	01.09	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	07.09	

3	Низкий старт	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	08.09	
4	Низкий старт.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	14.09	
5	Финальное усиление. Эстафетный бег..	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	15.09	
6	Финальное усиление. Эстафетный бег..	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	21.09	
7	Развитие скоростных способностей	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	22.09	
8	Развитие скоростной выносливости.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	28.09	
9	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	29.09	
10	Метание мяча на дальность	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	05.10	
11	Метание мяча на дальность	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	06.10	
12	Развитие силовых и координационных способностей	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	12.10	

13-14	Метание мяча на дальность	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	13.10 19.10	
15-16	Прыжки в длину с разбега	2	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.10 26.10	
17	<b>Волейбол</b> Стойки и передвижения. Повороты, остановки	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	27.10	
18-20	<b>II четверть</b> Ловля и передача мяча.	<b>15</b> 3	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	09.11 10.11 16.11	
21-23	Бросок мяча	3	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	17.11 23.11 24.11	
24-26	Тактика свободного нападения	3	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	30.11 01.12 07.12	
27-29	Позиционное нападение	3	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	08.12 14.12 15.12	
30-32	Нападение быстрым прорывом	3	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой	21.12 22.12 28.12	

			нападающий удар. Игра в мини-волейбол		
33	<b>III Четверть</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики .</b> Брусья параллельные (мальчики) Упражнения с обручем (девочки)	<b>20</b>  1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	11.01	
34	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	12.01	
35-36	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	18.01 19.01	
37	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем	1	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, и.п.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот и.п.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	25.01	
38	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	26.01	
39	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	01.02	
40	Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	02.02	

41	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	08.02	
42	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	09.02	
43	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	15.02	
44	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	16.02	
45-46	Учебная игра. Правила баскетбола.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	22.02 01.03	
47	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	02.03	
48	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	09.03	
49	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении	15.03	

			и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.		
50	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	16.03	
51	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	22.03	
52	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	23.03	
53	<b>IV четверть</b> Взаимодействие трех игроков в нападении.	<b>15</b> 1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	05.04	
54	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	06.04	
55	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	12.04	
56	<b>Легкая атлетика</b> Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	13.04	
57	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.	19.04	
58	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.04	
59	Бег на 60м.	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.04	

60	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	27.04	
61	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.05	
62	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.05	
63	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05	
64	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05	
65	Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	24.05	
66	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	25.05	
67	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	31.05	

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.**

№ урок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часо в	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1.	<b>І четверть</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	<b>18 ч</b>  1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	01.09	
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	03.09	
3		Низкий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	08.09	
4		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	10.09	
5		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	15.09	
6		Развитие скоростно-		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	17.09	

	метание	силовых качеств.		многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		
7		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	22.09	
8		Метание мяча на дальность		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	24.09	
9	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	29.09	
10		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	01.10	
11	Длительный бег	Развитие выносливости.	7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	06.10	
12		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	08.10	

13		Преодоление горизонтальных препятствий		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	13.10	
14		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	15.10	
15		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	20.10	
16		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	22.10	
17		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	27.10	
18	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	29.10	
19-20	<b>II четверть</b>	Ловля и передача мяча.	<b>14</b>	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в	10.11 12.11	

				различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
21		Ведение мяча		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	17.11	
22-23		Бросок мяча		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра	19.11 24.11	
24		Бросок мяча в движении.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	26.11	
25		Штрафной бросок.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке	01.12	

				со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
26 - 27		Тактика игры		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	03.12 08.12	
28-30		Техника защитных действий.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	10.12 15.12 17.12	
31-32		Зонная система защиты.		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	22.12 24.12	
33	<b>III четверть</b> <b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	<b>21</b>	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	12. 01	
34 - 35		Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед-назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	14.01 19.01	

36		Развитие гибкости		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	21.01	
37		Упражнения в висе		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	26.01	
38		Развитие силовых способностей		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	28.01	
39		Развитие координационных способностей		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения в равновесии: Соединения из ранее изученных элементов.	02.02	
40		Развитие скоростно-		ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через	04.02	

		силовых способностей.		голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		
41-42	<i>Волейбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	9	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	09.02 11.02	
43-44		Прием и передача мяча.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	16.02 18.02	
45		Прием мяча после подачи		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	25.02	
46		Подача мяча.		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за	02.03	

				лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.		
47		Нападающий удар.		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	04.03	
48		Техника защитных действий.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	09.03	
49		Тактика игры.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	11.03	
50	<i>Легкая атлетика</i>	Преодоление горизонтальны	6	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление	16.03	

	Длительный бег	х препятствий		горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		
51		Развитие выносливости.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	18.03	
52		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	23.03	
53		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	25.03	
55	<b>IV четверть</b>	Развитие силовой выносливости	<b>16</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	06.04	
56		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	08.04	
57	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	13.04	
58		Низкий старт.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	15.04	

59		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	20.04	
60		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	22.04	
61		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	27.04	
62-63	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	29.04 04.05	
64-65		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	06.05 11.05	
65	Спортивные игры	Тактика игры	4	Учебная игра	13.05	
66	Спортивные игры	Тактика игры		Учебная игра	18.05	
67	Спортивные игры	Тактика игры		Учебная игра	20.05	
68	Спортивные игры	Тактика игры		Учебная игра	25.05	

Согласовано  
Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_ 2020 г.

\_\_\_\_\_ Л.Л.Барыкина

**Лист корректировки рабочей программы**

**Лист корректировки рабочей программы по физической культуре.**

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

Согласовано

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_ 2021 г.