Муниципальное общеобразовательное учреждение

Хмельниковская

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО/**Зеткина Г. Н.**/ | «Согласовано»Заместитель директора по УВР/**Зеткина Г.Н.**/ | «Утверждаю»Директор МОУ Хмельниковская СОШ/**Мироненко Т. В.**/ |
| (подпись)Протокол №1 от «30» августа 2019 г. | (подпись)«2» сентября 2019 г. | (подпись)Приказ по школе №178 от «2» сентября 2019 г. |

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов

основного общего образования

(2 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры

 Строителев С. Н.

**2019-2020 уч. год.**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, вступил в силу 01. 09. 2013 г.
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»).
* Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 67).
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
* **Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г.** «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253**».**
* Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
* Авторской комплексной программы «Физическая культура 5-9 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укрепить здоровье, улучшить осанку, выполнять профилактику для плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
* Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
* Овладеть школой движений.
* Развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности.
* Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
* Выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
* Сформировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
* Приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры***

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия)***

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека***

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

**5 класс**

**Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
* реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры**

***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

***Русская лапта***

Игра по правилам.

***Футбол***

Игра по правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
* равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**6 класс**

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

***Бег***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

***Прыжки***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

***Метание***

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Подвижные и спортивные игры**

***Баскетбол***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

***Русская лапта***

Игра по правилам.

***Футбол***

Игра по правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
* различные взмахи.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег***

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

***Прыжки***

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

***Метание***

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

***Баскетбол***

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;
* игры на снегу.

**Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
* приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

***Бег***

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки***

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

***Метание***

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол***

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах,

биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах следующее: 507 ч, из них в 5 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 6 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| 1 | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 2 | «Знания о физической культуре» | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | «Легкая атлетика» | 19 | 18 | 15 | 15 | 14 |
| 5 | «Гимнастика с основами акробатики» | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 6 | «Лыжная подготовка» | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 |
| 7 | «Спортивные игры (русская лапта)» | 2 | 3 | - | - | - |
| 8 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 9 | 10 | 13 | 12 | 13 |
| 9 | «Спортивные игры (волейбол)» | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | «Спортивные игры (футбол)» | 1 | 2 | - | - | - |
| 11 | «Основы единоборств (теория)» | - | - | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов:** | **68** | **68** | **68** | **68** | **66** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 1 |  | Подготовка к занятиям по физической культуре.  | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **9** |
| 2 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции.  | **1** |
| 3 |  | Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра: «Колдунчики». | **1** |
| 4 |  | Спринтерский бег. Подвижная игра: «Белые медведи».  | **1** |
| 5 |  | Бег на средние дистанции. Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. | **1** |
| 6 |  | Эстафетный бег. Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 7 |  | Полоса препятствий. Метание набивного мяча из различных положений. | **1** |
| 8 |  | Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра: «Делай раз, два, три».  | **1** |
| 9 |  | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». | **1** |
| 10 |  | Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Вызов номеров».  | **1** |
| **Спортивные игры (русская лапта)** | **2** |
| 11 |  | ТБ на уроках по русской лапте. Правила игры. Стойка и перемещение игрока.  | **1** |
| 12 |  | Ловля и передача мяча. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 13 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.  | **1** |
| 14 |  | Ведение мяча на месте. Игровые задания 2:1. | **1** |
| 15 |  | Комбинации из элементов техники передвижения. Вырывание и выбивание мяча.  | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 16 |  | Режим дня и его основное содержание. Подвижная игра: «На зарядку становись!».  | **1** |
| **2 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 17 |  | Комплекс упражнений утренней зарядки. | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 18 |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **11** |
| 19 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и приемы. Висы. | **1** |
| 20 |  | Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырок вперед и назад.  | **1** |
| 21 |  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев.  | **1** |
| 22 |  | Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). | **1** |
| 23 |  | Опорный прыжок. Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). | **1** |
| 24 |  | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | **1** |
| 25 |  | Опорный прыжок. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.  | **1** |
| 26 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). | **1** |
| 27 |  | Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м.).  | **1** |
| 28 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м); на разновысоких брусьях (д). | **1** |
| 29 |  | Ритмическая гимнастика. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.  | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 30 |  | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **2** |
| 31 |  | Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. | **1** |
| 32 |  | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). | **1** |
| **3 четверть** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 33 |  | Олимпийские игры древности. Подвижные игры с элементами древних Олимпийских игр. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 34 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.  | **1** |
| 35 |  | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | **1** |
| 36 |  | Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета 4\*100 м. | **1** |
| 37 |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 38 |  | Переход с одного способа передвижения на другой (через шаг и через два шага). | **1** |
| 39 |  | Лыжные эстафеты без палок. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100 м). | **1** |
| 40 |  | Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. | **1** |
| 41 |  | Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах 2 км.  | **1** |
| 42 |  | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов.  | **1** |
| 43 |  | Торможение плугом. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км.). | **1** |
| 44 |  | Лыжные гонки (2 км.). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | **1** |
| 45 |  | Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **4** |
| 46 |  | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 47 |  | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 48 |  | Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом 1:0.  | **1** |
| 49 |  | Бросок мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **3** |
| 50 |  | ТБ на уроках по волейболу. Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Подвижная игра: «Мяч среднему». | **1** |
| 51 |  | Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра: «Воробьи-вороны». | **1** |
| 52 |  | Передача мяча двумя руками над собой и вперед. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».  | **1** |
| **4 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 53 |  | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **4** |
| 54 |  | Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Подвижная игра: «Летучий мяч». | **1** |
| 55 |  | Прием мяча снизу двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. | **1** |
| 56 |  | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. | **1** |
| 57 |  | Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. | **1** |
| **Легкая атлетика** | **10** |
| 58 |  | Старты из различных положений. Равномерный бег 7 мин.  | **1** |
| 59 |  | Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 60 |  | Техника бега по пересеченной местности. Кроссовый бег. Равномерный бег 10 мин. | **1** |
| 61 |  | Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами. | **1** |
| 62 |  | Кроссовый бег. Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км.). | **1** |
| 63 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Мяч под ногами». | **1** |
| 64 |  | Соревнования по прыжкам в длину. Подвижная игра: «Вышибалы». | **1** |
| 65 |  | Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку». | **1** |
| 66 |  | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов. | **1** |
| 67 |  | Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. | **1** |
| **Спортивные игры (футбол)**  | **1** |
| 68 |  | ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу. Ведение и остановка мяча.  | **1** |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 1 |  | Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.  | **1** |
| **Легкая атлетика** | **5** |
| 2 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег с ускорением 40-50 м. | **1** |
| 3 |  | Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 4 |  | Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м.). | **1** |
| 5 |  | Упражнения на развитие общей выносливости. Бег до 800 м. Подвижная игра: «Всадники». | **1** |
| 6 |  | Преодоление препятствий прыжковым бегом. Круговая тренировка. | **1** |
| **Спортивные игры (футбол)** | **2** |
| 7 |  | ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча. | **1** |
| 8 |  | Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| **Легкая атлетика** | **3** |
| 9 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | **1** |
| 10 |  | Сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Подвижная игра: «Вызов номеров». | **1** |
| 11 |  | Соревнования по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **5** |
| 12 |  | ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. | **1** |
| 13 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Игра в волейбол.  | **1** |
| 14 |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч». | **1** |
| 15 |  | Нижняя прямая подача в парах. Подвижная игра: «Мяч над головой». | **1** |
| 16 |  | Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** |
| 17 |  | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **13** |
| 18 |  | ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.  | **1** |
| 19 |  | Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | **1** |
| 20 |  | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).  | **1** |
| 21 |  | Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). Эстафеты. | **1** |
| 22 |  | Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). | **1** |
| 23 |  | Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. | **1** |
| 24 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).  | **1** |
| 25 |  | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | **1** |
| 26 |  | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | **1** |
| 27 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысоких брусьях (д). | **1** |
| 28 |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | **1** |
| 29 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей.  | **1** |
| 30 |  | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной). | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 31 |  | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 32 |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 33 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. | **1** |
| 34 |  | Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Виды лыжного спорта. | **1** |
| 35 |  | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | **1** |
| 36 |  | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | **1** |
| 37 |  | Одновременный одношажный ход – основной вариант. Прохождение дистанции 2 км. | **1** |
| 38 |  | Одновременный одношажный ход скоростной вариант. Прохождение дистанции 2 км. | **1** |
| 39 |  | Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | **1** |
| 40 |  | Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Техника спусков в основной и низкой стойке.  | **1** |
| 41 |  | Техника торможения «плугом» и «упором». Подвижная игра: «Остановка рывком». | **1** |
| 42 |  | Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий.  | **1** |
| 43 |  | Прохождение отрезков 3\*300 м с соревновательной скоростью. | **1** |
| 44 |  | Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 45 |  | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **7** |
| 46 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойка и перемещение игрока. | **1** |
| 47 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 48 |  | Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. | **1** |
| 49 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Игра (2\*2, 3\*3).  | **1** |
| 50 |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | **1** |
| 51 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Игра (2\*2, 3\*3). | **1** |
| 52 |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Упражнения на развитие быстроты. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 53 |  | Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. | **1** |
| 54 |  | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). | **1** |
| 55 |  | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1). | **1** |
| **Спортивные игры (русская лапта)** | **3** |
| 56 |  | ТБ на уроках по русской лапте. Удары битой по мячу. | **1** |
| 57 |  | Ловля в сочетании с передачей мяча. Спортивная подготовка. | **1** |
| 58 |  | Осаливания. Финты. Выбор упражнений для развития выносливости. | **1** |
| **Легкая атлетика** | **10** |
| 59 |  | Бег со стартом из разных исходных положений. Круговая тренировка. | **1** |
| 60 |  | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). | **1** |
| 61 |  | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. | **1** |
| 62 |  | Бег с препятствиями. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 63 |  | Кроссовая подготовка. Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 64 |  | Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». | **1** |
| 65 |  | Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 66 |  | Метание теннисного мяча с места на дальность. Упражнения на развитие силовых способностей. | **1** |
| 67 |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1\*1 м. с расстояния 8-10 м. | **1** |
| 68 |  | Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. | **1** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** |
| 1 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **8** |
| 2 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.  | **1** |
| 3 |  | Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра: «Салки мячом». | **1** |
| 4 |  | Соревнования в беге на 60 м. Равномерный бег 5 мин. | **1** |
| 5 |  | Техника бега на средние дистанции. Бег 200-300 м. | **1** |
| 6 |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра: «Вызов номеров». | **1** |
| 7 |  | Техника и тактика бега на средние дистанции. Бег 400 м., 2\*400 м. | **1** |
| 8 |  | Метание малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Защищай мяч». | **1** |
| 9 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Полоса препятствий. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **6** |
| 10 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в парах. Броски в кольцо. | **1** |
| 11 |  | Бросок из-под кольца. Ведение мяча. Двусторонняя игра 3\*3, 4\*4. | **1** |
| 12 |  | Игра в защите. Ловля и передача мяча от груди. Преследование игрока.  | **1** |
| 13 |  | Ведение мяча правой и левой рукой. Выбивание мяча.  | **1** |
| 14 |  | Игра в нападении. Позиционная атака. Передвижение игрока без мяча. | **1** |
| 15 |  | Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 16 |  | Олимпийское движение в России. Выдающиеся спортсмены на Олимпийских играх. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 17 |  | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. | **1** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 18 |  | Организация досуга средствами физической культуры. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **13** |
| 19 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.  | **1** |
| 20 |  | Висы. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Два кувырка назад слитно (м). | **1** |
| 21 |  | Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). | **1** |
| 22 |  | Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см (м), 105-110 см (д)). | **1** |
| 23 |  | Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. | **1** |
| 24 |  | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | **1** |
| 25 |  | Кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами (м), кувырок после выпада вперед (д).  | **1** |
| 26 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м). | **1** |
| 27 |  | Упражнения на равновесие. Комплекс упражнений на развитие координации. | **1** |
| 28 |  | Силовые упражнения. Отжимания в упоре лежа с опоры разной высоты. | **1** |
| 29 |  | Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. | **1** |
| 30 |  | Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). | **1** |
| 31 |  | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 32 |  | Россияне призеры и победители Олимпийских игр. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 33 |  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 34 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подвижные игры на лыжах.  | **1** |
| 35 |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). | **1** |
| 36 |  | Попеременный двухшажный ход.  | **1** |
| 37 |  | Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.) с максимальной скоростью. | **1** |
| 38 |  | Одновременный бесшажный ход. | **1** |
| 39 |  | Передвижения с чередованием ходов (4\*250 м.). Лыжные эстафеты. | **1** |
| 40 |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 41 |  | Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты. | **1** |
| 42 |  | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100 м.). | **1** |
| 43 |  | Повороты переступанием. Равномерное передвижение до 10 мин. | **1** |
| 44 |  | Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | **1** |
| 45 |  | Соревнования по лыжным гонкам (2 км.) на результат. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **7** |
| 46 |  | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игровые задания 3:3. | **1** |
| 47 |  | Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. | **1** |
| 48 |  | Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока. | **1** |
| 49 |  | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 50 |  | Взаимодействия через заслон. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. | **1** |
| 51 |  | Упражнения на развитие быстроты: выпрыгивание вверх. | **1** |
| 52 |  | Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 53 |  | Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **4** |
| 54 |  | ТБ на уроках по волейболу. Эстафеты с элементами волейбола. | **1** |
| 55 |  | Верхняя передача мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». | **1** |
| 56 |  | Приём снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | **1** |
| 57 |  | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Учебная игра по правилам. | **1** |
| **Основы единоборств (теория)** | **4** |
| 58 |  | Виды единоборств. Многообразие спортивных единоборств. | **1** |
| 59 |  | Страховка и самостраховка при падении. Подвижная игра: «Петушиные бои». | **1** |
| 60 |  | Специальные упражнения в движении для развития вестибулярного аппарата. | **1** |
| 61 |  | Передвижение вперед, назад, влево, вправо в стойке. Прыжки на короткой скакалке. | **1** |
| **Легкая атлетика** | **7** |
| 62 |  | Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 63 |  | Метание мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами». | **1** |
| 64 |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину. | **1** |
| 65 |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега на результат (6 попыток). | **1** |
| 66 |  | Соревнования по метанию малого мяча на дальность на результат (3 попытки). | **1** |
| 67 |  | Спринтерский бег. Бег 30, 40 и 60 м. | **1** |
| 68 |  | Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры. | **1** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** |
| 1 |  | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **8** |
| 2 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. | **1** |
| 3 |  | Высокий старт. Бег 60 м. Равномерный бег 5 мин. | **1** |
| 4 |  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м. | **1** |
| 5 |  | Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. Игра в футбол. | **1** |
| 6 |  | Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Вызов номеров». | **1** |
| 7 |  | Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Защищай мяч». | **1** |
| 8 |  | Полоса препятствий. Техника метания малого мяча с разбега. | **1** |
| 9 |  | Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **6** |
| 10 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в паре: «отдай и выйди». | **1** |
| 11 |  | Бросок из-под кольца. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 3\*3. | **1** |
| 12 |  | Преследование игрока владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча. | **1** |
| 13 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | **1** |
| 14 |  | Ведение на месте с «раскачкой». Позиционная атака. | **1** |
| 15 |  | Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 16 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 17 |  | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. | **1** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 18 |  | Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.  | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **13** |
| 19 |  | ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | **1** |
| 20 |  | Акробатика. Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами. | **1** |
| 21 |  | Кувырок назад в «полушпагат» (д). Два кувырка назад слитно (м). | **1** |
| 22 |  | Строевые упражнения. Висы. Комплекс ОРУ. | **1** |
| 23 |  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). | **1** |
| 24 |  | Опорный прыжок. Лазанье по шесту в два приема. | **1** |
| 25 |  | Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.  | **1** |
| 26 |  | Стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). | **1** |
| 27 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). | **1** |
| 28 |  | Равновесие на одной ноге (ласточка) (д), вис на согнутых ногах (м). | **1** |
| 29 |  | Комбинации на гимнастическом бревне (д), упражнения на гимнастической перекладине (м). | **1** |
| 30 |  | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Комбинации шагов. | **1** |
| 31 |  | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 32 |  | Адаптивная физическая культура. Упражнения для разминки. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 33 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **13** |
| 34 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожениях.  | **1** |
| 35 |  | Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | **1** |
| 36 |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км.). | **1** |
| 37 |  | Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.). | **1** |
| 38 |  | Лыжная гонка на 1500 м. Упражнения на «растяжку». | **1** |
| 39 |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 40 |  | Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100 м.). | **1** |
| 41 |  | Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 1 км. | **1** |
| 42 |  | Поворот переступанием на спуске. Передвижение на лыжах до 2 км. | **1** |
| 43 |  | Соревнования по лыжным гонкам на 3 км на результат. | **1** |
| 44 |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». | **1** |
| 45 |  | Разновидности конькового хода. Техника конькового хода. | **1** |
| 46 |  | Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **6** |
| 47 |  | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. | **1** |
| 48 |  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | **1** |
| 49 |  | Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. | **1** |
| 50 |  | Позиционное нападение через заслон: «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 51 |  | Позиционное нападение через скрестный выход. | **1** |
| 52 |  | Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 53 |  | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **4** |
| 54 |  | ТБ на уроках по волейболу. Перемещение в стойке игрока. | **1** |
| 55 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | **1** |
| 56 |  | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | **1** |
| 57 |  | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| **Основы единоборств (теория)** | **4** |
| 58 |  | ТБ на уроках по единоборствам. Специальные упражнения в движении. | **1** |
| 59 |  | «Перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. | **1** |
| 60 |  | Захваты и освобождение от них. Прыжки на короткой скакалке. | **1** |
| 61 |  | Удары руками и защита от них. Подвижная игра: «Пятнашки». | **1** |
| **Легкая атлетика** | **7** |
| 62 |  | Равномерный бег. Старты из различных положений. Многоскоки.  | **1** |
| 63 |  | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | **1** |
| 64 |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину. | **1** |
| 65 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. | **1** |
| 66 |  | Метание малого мяча на результат. ОРУ с использованием резиновых жгутов. | **1** |
| 67 |  | Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. | **1** |
| 68 |  | Бег 30, 40, 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | **1** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 1 |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **8** |
| 2 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Спринтерский бег. | **1** |
| 3 |  | Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с места. | **1** |
| 4 |  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м. | **1** |
| 5 |  | Бег 200-300м. Равномерный бег 7мин. | **1** |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег. | **1** |
| 7 |  | Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м. | **1** |
| 8 |  | Полоса препятствий. Упражнения для гибкости плечевого сустава. | **1** |
| 9 |  | Полоса препятствий. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **6** |
| 10 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Броски с ближней и средней дистанции в кольцо. | **1** |
| 11 |  | Бросок из-под кольца. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 3\*3, 4\*4. | **1** |
| 12 |  | Игра в обороне. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| 13 |  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Выбивание мяча.  | **1** |
| 14 |  | Игра в нападении. Передвижения игрока без мяча. | **1** |
| 15 |  | Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 16 |  | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 17 |  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **13** |
| 18 |  | ТБ на уроках гимнастики. ОРУ для плечевых и локтевых суставов. | **1** |
| 19 |  | Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами. | **1** |
| 20 |  | Кувырок назад в «полушпагат» (д), два кувырка назад слитно (м). | **1** |
| 21 |  | Акробатика. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). | **1** |
| 22 |  | Опорный прыжок. Лазанье по шесту в два приема. | **1** |
| 23 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). | **1** |
| 24 |  | Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см (м), 105-110 (д)).  | **1** |
| 25 |  | Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м), кувырки вперед и назад (д). | **1** |
| 26 |  | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | **1** |
| 27 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м). | **1** |
| 28 |  | Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д). | **1** |
| 29 |  | Ритмическая гимнастика. Комбинации шагов. | **1** |
| 30 |  | Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **2** |
| 31 |  | Адаптивная физическая культура. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). | **1** |
| 32 |  | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 33 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. | **1** |
| 34 |  | Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | **1** |
| 35 |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км). | **1** |
| 36 |  | Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.) с максимальной скоростью. | **1** |
| 37 |  | Соревнования по лыжным гонкам 1500 м. на результат. | **1** |
| 38 |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 39 |  | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. | **1** |
| 40 |  | Повороты переступанием на спуске. Передвижение на лыжах 1 км. | **1** |
| 41 |  | Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | **1** |
| 42 |  | Лыжная гонка на 2,5 км. Заминка. | **1** |
| 43 |  | Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. | **1** |
| 44 |  | Техника конькового хода. Игры и эстафеты на лыжах. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **7** |
| 45 |  | Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 46 |  | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. | **1** |
| 47 |  | Взаимодействие в парах и тройках. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| 48 |  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | **1** |
| 49 |  | Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 50 |  | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 51 |  | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 52 |  | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **4** |
| 53 |  | ТБ на уроках по волейболу. Техника верхней прямой подачи. | **1** |
| 54 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | **1** |
| 55 |  | Техника нижней подачи. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». | **1** |
| 56 |  | Нижний приём мяча. Верхняя прямая подача. | **1** |
| **Основы единоборств (теория)** | **4** |
| 57 |  | ТБ на уроках по единоборствам. Техника безопасного падения. | **1** |
| 58 |  | Страховка и самостраховка при падении. Специальные упражнения в движении. | **1** |
| 59 |  | Захваты и освобождение от них. Виды захватов. | **1** |
| 60 |  | Удары руками и защита от них. Подвижная игра: «Пятнашки». | **1** |
| **Легкая атлетика** | **6** |
| 61 |  | Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью. | **1** |
| 62 |  | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | **1** |
| 63 |  | Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». | **1** |
| 64 |  | Дифференцированный зачет: метание малого мяча. | **1** |
| 65 |  | Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.  | **1** |
| 66 |  | Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).  | **1** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

| **№****п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | 10 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. | 5 | В составе библиотечного фонда. |
| 1.5. | Методические издания по физической культуре для учителей. | 3 | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
|  **Технические средства обучения** |
| 2.1. | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей. |
| 2.2. | Мегафон. | 1 |  |
| 2.3. | Мультимедийный компьютер. | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| **Гимнастика** |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 |  |
| 3.2. | Бревно гимнастическое высокое. | 1 |  |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 3.4. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | 1 |  |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 |  |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 1 |  |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 4 |  |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | 30 |  |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 |  |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг). | 5 |  |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 |  |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 15 |  |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 |  |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 20 |  |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 7 |  |
| 3.19. | Секундомер. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | 5 |  |
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 |  |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10м; 50м). | 1 |  |
| **Спортивные игры** |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 |  |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 10 |  |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | 2 |  |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 |  |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 |  |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 |  |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 |  |
| **Туризм** |
| 6.1. | Палатки туристские (двух местные). | 25 |  |
| 6.2. | Рюкзаки туристские. | 25 |  |
| 6.3. | Комплект туристский бивуачный. | 25 |  |
| **Средства доврачебной помощи** |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 |  |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. | 1 |  |
| 9.3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |  |
| 9.4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола). | 1 |  |
| 9.5. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 |  |
| 9.6. | Площадка игровая волейбольная. | 1 |  |
| 9.7. | Гимнастический городок. | 1 |  |
| 9.8. | Полоса препятствий. | 1 |  |
| 9.9. | Лыжная трасса. | 1 | С небольшими отлогими склонами. |