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 № от « » августа 2020 г. | (подпись)« » сентября 2020 г. | (подпись)Приказ по школе № от « » сентября 2020 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.

**2020-2021 уч. год.**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5-9 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. 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.
2. 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»).
3. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).
4. 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.
5. **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**».**
6. Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
7. 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 ТБ 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;
* 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 и 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;
* перестроения;
* 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 ногами.

***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);
* 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;
* ходьба с предметами в руках.

***Бег:***

* медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.;
* бег широким шагом на носках;
* 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;
* 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;
* 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 игроков;
* передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
* удары мяча об пол;
* ведение мяча на месте и в движении;
* остановка по сигналу учителя;
* ловля и передача мяча 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;
* с лазанием и перелезанием;
* с равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* построение в одну колонну;
* передвижение на лыжах под рукой;
* передвижения с лыжами на плече;
* поворот на лыжах вокруг носков лыж;
* передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;
* спуск со склонов в низкой стойке и 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;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 1 км.

**6 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* перестроение из одной шеренги в две;
* размыкание на вытянутые руки на месте 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;
* лазания и перелезания;
* упражнения на 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;
* понятия о спортивной ходьбе;
* ходьба с ускорением, по диагонали, кругом;
* переход с ускоренной ходьбы на медленную.

***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 высотой до 30-40 см.;
* беговые упражнения;
* повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.;
* эстафетный бег 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.

***Метание:***

* метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м.;
* метание 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.

**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.;
* выпрыгивания вверх (до 8-15 раз).

***Русская лапта:***

* игра по правилам.

***Футбол:***

* игра по правилам.

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

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

**Лыжная подготовка:**

* передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* передвижение на скорость на расстояние до 100 м.;
* подъем по склону прямоступающим 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;
* кросс 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;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 1.5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

7 класс

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* понятия о строевых упражнениях;
* размыкание уступами по счету на месте;
* повороты направо, налево при ходьбе на месте;
* выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
* ходьба «змейкой» и 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;
* лазания и перелезания;
* упражнения на 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.

***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.

**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;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и 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 раз), 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;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 2 км. (девочки), 2,5 км. (мальчики).

**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 и перестроение в четыре шеренги;
* ходьба в различном темпе и 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;
* лазания и перелезания;
* упражнения на 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 препятствий высотой до 1 м.;
* выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
* прыжки на одной ноге через препятствия 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».

***Метание:***

* броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
* метание в цель;
* метание малого мяча на дальность с полного разбега;
* 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);
* упражнения с набивными мячами;
* верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
* передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
* подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол:***

* правильное ведение мяча с передачей;
* броски 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;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и 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;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).

**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;
* лазания и перелезания;
* упражнения на 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);
* бег 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: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

***Прыжки:***

* специальные упражнения в высоту и в длину;
* прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
* совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание:***

* метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
* метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
* метание хоккейного мяча с различных исходных положений 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;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и 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 стойках;
* преодоления 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 с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

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.  | **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 русской лапты. 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 (девочки), гимнастической перекладине (мальчики). | **1** |
| 27. |  | Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м.).  | **1** |
| 28. |  | Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки). | **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 (мальчики), вис присев (девочки). 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 (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).  | **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 (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). | **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» (девочки), два кувырка назад слитно (мальчики). | **1** |
| 21. |  | Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). | **1** |
| 22. |  | Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см (мальчики), 105-110 см (девочки)). | **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 (мальчики), кувырок после выпада вперед (девочки).  | **1** |
| 26. |  | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики). | **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 (девочки), гантелями (мальчики). | **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 (1 км.). | **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» (девочки), два кувырка назад слитно (мальчики). | **1** |
| 22. |  | Строевые упражнения. Висы. Комплекс ОРУ. | **1** |
| 23. |  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). | **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 (мальчики), кувырки вперед и назад (девочки). | **1** |
| 27. |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки). | **1** |
| 28. |  | Равновесие на одной ноге (ласточка) (девочки), вис на согнутых ногах (мальчики). | **1** |
| 29. |  | Комбинации на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). | **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 200-300 м. 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» (девочки), два кувырка назад слитно (мальчики). | **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» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки). | **1** |
| 24. |  | Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см (мальчики), 105-110 (девочки)).  | **1** |
| 25. |  | Длинный кувырок, стойка на голове и руках (мальчики), кувырки вперед и назад (девочки). | **1** |
| 26. |  | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | **1** |
| 27. |  | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики). | **1** |
| 28. |  | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). | **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. | 2 |  |
| 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., 2 кг., 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 (10 м.; 50 м.). | 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. | 1 | 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. |