

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«МБОУ Чаадаевская общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

Физическая культура

основное общее образование

5-9 класс

Учитель
Щепалин Н Н

2024уч.г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 189 последующими изменениями от 29.12.2014 (приказ № 1644) и от 31.12.2015 г. (приказ № 1577);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15),
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 22» г. Череповца, утвержденной приказом № 161/01-15 от 31.08.2015 г. (с последующими изменениями);
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ от 22.11.2019г. № 632).

Рабочая программа составлена в соответствии с концепцией курса, представленной в учебно-методическом комплекте под редакцией В.И. Ляха (Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы – Просвещение).

Согласно учебному плану МАОУ «СОШ № 22» г. Череповца всего на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), из них 30 % (21 час) отводится на контрольные, зачетные и коррекционные занятия; проектные работы, соревнования.

При организации промежуточной аттестации учащихся по физической культуре используется накопительный подход, который основывается на выведении годовой отметки на основе совокупности четвертных отметок, полученных учащимся в течение учебного года.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории

культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- * в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

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

- * владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- * владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- * понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- * понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- * проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- * ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

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

* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

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

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и

явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

6. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
 - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
 - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
 - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
 - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).
Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Раздел 3. Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- * знания по истории развития 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:

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

- * способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- * способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.

В области трудовой культуры:

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

- * умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- * умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел 4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения.
- . Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий.
- Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми основами акробатики, легкой атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

6 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Подвижные игры.

Спортивные игры:

Волейбол- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол - Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол -Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

7 класс

Тема №1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

~~1.1.~~ Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

~~1.2.~~ Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

~~1.3.~~ Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

~~1.4.~~ Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

~~1.5.~~ Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

~~1.6.~~ Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

~~1.7.~~ Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

~~1.8.~~ Лыжная подготовка (кроссовая подготовка).

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Теоретические сведения доводятся до учащихся как конкретно на запланированных теоретических занятиях, так и в процессе всего практического прохождения материала на уроках физической культуры.

Тема №2. Практические уроки

2.1 «Легкая атлетика»

1. Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)
2. Специально подготовительные упражнения (на каждом уроке)
3. Бег:
 - техника передачи эстафетной палочки 4X100;
 - техника бега «спринт» - 30 -60 - 100 м;
- техника бега с изменением направления «челночный бег»;
 - техника бега на средние дистанции 400, 800 метров;
 - техника бега на длинные дистанции 1000 , 2000 , 3000 метров.
4. Прыжки:
 - прыжок высоты способом «перешагивание»;
 - прыжки с места и с разбега;
 - техника тройного прыжка.
5. Метание мяча:
 - на дальность;
 - в цель;

2.2 « Гимнастика»

1. Перекладина низкая:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом ;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой.

2. Перекладина высокая:

-размахивание изгибами в висе;

-подъем переворотом махом;

- подтягивание;
- подъем в упор силой.

3. Опорный прыжок:

- гимнастический козел в ширину - согнув ноги, в длину - ноги врозь;
- гимнастический конь в ширину - согнув ноги, прыжок боком;
- прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

4. Акробатика:

- группировка из положения присев;
- кувырок вперед, назад;
- соединение кувырков;
- стойка анна голове и руках;
- равновесие на левой и правой ноге;
- мост из основной стойки, с помощью;
- переворот боком;
- соединение ранее изученных элементов в зачетную комбинацию;

5. Бревно гимнастическое:

- из стойки продольно порой двумя руками, перемах правой, сед ноги врозь;
- передвижение по бревну шагом «польки»;
- махом одной ногой, поворот кругом;
- перескоки;
- из седа «ноги врозь» махом назад в упор лежа на согнутых руках;
- соединение изученных упражнений в комбинацию.

2.3 «Лыжная подготовка» (кроссовая подготовка)

1. Развитие выносливости (на всех уроках).
2. Одновременные хода.
3. Попеременный двухшажный ход.
4. Одновременный бесшажный ход.
5. Спуски.
6. Подъемы.
7. Коньковый ход.

2.4 «Спортивные и подвижные игры» Баскетбол

1. Разновидности введений.
2. Передача мяча от груди, ловля мяча одной и двумя руками.
3. Остановки в один и два шага.
4. Стойки и передвижения (перемещения).
5. Броски в кольцо одной и двумя руками сверху.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (5-7 минут на каждом уроке).

Волейбол

1. Разновидности передач двумя руками сверху и снизу.
2. Подачи через сетку одной рукой снизу и сверху.
3. Стойки и передвижения (перемещения на площадке).
4. Атакующие удары (их разновидности).
5. Тактика и техника защиты и нападения.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (пионербол, волейбол 5-7 минут на каждом уроке).
8. Индивидуальные и командные действия в подвижных играх.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

8 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

Подвижные игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка (кроссовая подготовка). Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Теоретические сведения доводятся до учащихся как конкретно на запланированных теоретических занятиях, так и в процессе всего практического прохождения материала на уроках физической культуры.

Практические умения и навыки:

Легкая атлетика

- Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)
- Специально подготовительные упражнения (на каждом уроке)
- Бег:
- техника передачи эстафетной палочки 4X100;
- техника бега «спринт» - 30 - 60 - 100 м;
- техника бега с изменением направления «челночный бег»;
- техника бега на средние дистанции 400, 800 метров;
- техника бега на длинные дистанции 1000, 2000 метров.

Прыжки:

- прыжок высоту способом «перешагивание»;
- прыжки с места и с разбега;
- техника тройного прыжка.

Метание мяча:

- на дальность;
- в цель;

«Гимнастика»

Перекладина низкая:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом ;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой.

Перекладина высокая:

- размахивание изгибами в висе;
- подъем переворотом махом;
- подтягивание;
- подъем в упор силой.

Опорный прыжок:

- гимнастический козел в ширину - согнув ноги, в длину - ноги врозь;
- гимнастический конь в ширину - согнув ноги, прыжок боком;
- прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

Акробатика:

- группировка из положения присев;
- Кувырок вперед, назад
- соединение кувырков, стойка на голове и руках;
- равновесие на левой и правой ноге
- мост из основной стойки, с помощью
- переворот боком;
- соединение ранее изученных элементов в зачетную комбинацию;

Бревно гимнастическое:

- из стойки продольно порой двумя руками, перемах правой,
- сед ноги врозь; передвижение по бревну шагом «польки»; махом одной ногой, поворот кругом;
- перескоки ; из седа «ноги врозь» махом назад в упор лежа на согнутых руках;
- соединение изученных упражнений в комбинацию.

Лыжная подготовка:

- Развитие выносливости (на всех уроках),
- одновременные ходы,
- попеременный двухшажный ход одновременный
- бесшажный ход,
- спуски, подъемы,
- коньковый ход.

Спортивные и подвижные игры:

Баскетбол

- Разновидности введений.
- Передача мяча от груди, ловля мяча одной и двумя руками.
- Остановки в один и два шага.
- Стойки и передвижения (перемещения).
- Броски в кольцо одной и двумя руками сверху.
- Основные правила и жесты арбитра.
- Учебная игра (5-7 минут на каждом уроке).

Волейбол

- Разновидности передач двумя руками сверху и снизу.
- Поддачи через сетку одной рукой снизу и сверху.
- Стойки и передвижения (перемещения на площадке).
- Атакующие удары (их разновидности).
- Тактика и техника защиты и нападения.
- Основные правила и жесты арбитра.
- Учебная игра (пионербол, волейбол 5-7 минут на каждом уроке).
- Индивидуальные и командные действия в подвижных играх.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого:	68

9 класс

Тема №1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страхование во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка).

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Теоретические сведения доводятся до учащихся как конкретно на запланированных теоретических занятиях, так и в процессе всего практического прохождения материала на уроках физической культуры.

Тема №2. Практические уроки

2.1 «Легкая атлетика»

1. Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)
2. Специально подготовительные упражнения (на каждом уроке)
3. Бег:
 - * техника передачи эстафетной палочки 4X100;
 - * техника бега «спринт» - 30 -60 - 100 м;

-техника бега с изменением направления «челночный бег»;

- * техника бега на средние дистанции 400, 800 метров;
- * техника бега на длинные дистанции 1000, 2000, 3000 метров.

4. Прыжки:

- * прыжок высоты способом «перешагивание»;
- * прыжки с места и с разбега;
- * техника тройного прыжка.

5. Метание мяча:

- * на дальность;
- * в цель;

2.2 « Гимнастика»

1. Перекладина низкая:

- * махом одной и толчком другой подъем переворотом ;
- * оборот назад в упоре;
- * соскок дугой.

2. Перекладина высокая:

-размахивание изгибами в висе;

-подъем переворотом махом;

- * подтягивание;
- * подъем в упор силой.

3. Опорный прыжок:

- * гимнастический козел в ширину - согнув ноги, в длину - ноги врозь;
- * гимнастический конь в ширину - согнув ноги, прыжок боком;
- * прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

4. Акробатика:

- * группировка из положения присев;
- * кувырок вперед, назад;
- * соединение кувырков;
- * длинный кувырок стрех шагов разбега
- * стойка на голове и руках;
- * равновесие на левой и правой ноге;
- * мост из основной стойки, с помощью;

-соединение ранее изученных элементов в зачетную комбинацию;

5. Бревно гимнастическое:

- * из стойки продольно порой двумя руками, перемах правой, сед ноги врозь;
- * передвижение по бревну шагом «польки»;
- * махом одной ногой, поворот кругом;
- * перескоки;

- * из седа «ноги врозь» махом назад в упор лежа на согнутых руках;
- * соединение изученных упражнений в комбинацию.

2.3 «Лыжная подготовка»

1. Развитие выносливости (на всех уроках).
2. Одновременные хода.
3. Попеременный двухшажный ход.
4. Одновременный бесшажный ход.
5. Спуски.
6. Подъемы.
7. Коньковый ход.

2.4 «Спортивные и подвижные игры» Баскетбол

1. Разновидности введений.
2. Передачи мяча с сопротивлением
3. Остановки в один и два шага.
4. Стойки и передвижения (перемещения).
5. Броски в кольцо одной и двумя руками сверху.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (5-7 минут на каждом уроке).

8. Штрафной бросок

Волейбол

1. Разновидности передач двумя руками сверху и снизу.
2. Поддачи через сетку одной рукой снизу и сверху.
3. Стойки и передвижения (перемещения на площадке).
4. Атакующие удары (их разновидности).
5. Тактика и техника защиты и нападения.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (пионербол, волейбол 5-7 минут на каждом уроке).
8. Индивидуальные и командные действия в подвижных играх.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12

Итого	68
-------	----

Раздел 5. Тематическое планирование

5 класс

Вид урока	Номер	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	1	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а, история легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м. Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	2	<i>Теория:</i> «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье». Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег 30 м с высокого старта.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	3	<i>Теория:</i> «Физическая культура как явление культуры, исторические этапы ее развития, основные направления и формы ее организации в современном обществе». Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Бег на результат 30 м.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	4	<i>Теория:</i> «Базовые понятия и термины физической культуры». Бег на результат 60 м.
Изучение нового материала	5	Разработка проекта на выбор: спортивный праздник «Мама, папа я – спортивная семья» или «Самонаблюдение и самоконтроль» (составление дневника самонаблюдения). Подвижная игра «Разведчики и часовые».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	6	Овладение техникой прыжка в длину Прыжок в длину с разбега (обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги с 7-9 шагов разбега) и метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	7	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. Техника метания мяча вдаль с разбега. Силовая тренировка (подтягивание, пресс). Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	8	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на результат 1000 м. Спортивная игра «Лапта».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	9	<i>Теория:</i> «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения». Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Тестирование двигательных качеств: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс.
Комбинированный: изучение нового материала,	10	Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Силовая тренировка.

совершенство ЗУН		
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	11	Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Игра «Меткий стрелок».
Совершенство ЗУН	12	Соревнования: легкоатлетические эстафеты.
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	13	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. «История создания игры баскетбол». «Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола». «Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств». Передвижения и остановки прыжком в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра «10 передач».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Передачи мяча с отскоком на месте. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Тренировка по подтягиванию на перекладине.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	18	Повороты с мячом на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Броски в кольцо после ведения. Подвижная игра: «10 передач».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча. Эстафета с ведением мяча змейкой между стоек. Учебная игра 3x3 и 5x5.
Совершенство ЗУН	20	Тестирование техники выполнения: броски мяча с места в кольцо с разных точек. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча.
Гимнастика (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	21	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения: повороты: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Висы: согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) на перекладине.
Комбинированный:	22	<i>Теория:</i> «Значение гимнастических упражнений для развития координационных, силовых способностей».

изучение нового материала, совершенство ЗУН		Подтягивание в висе. Подвижные игры «Светофор», «Веревочка под ногами».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	23	Зачёт по знанию техники безопасности на занятиях по гимнастике.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	24	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну в движении. Упражнение на гимнастическом коне: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	25	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Удочка».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	26	Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату в два-три приема. Контрольные упражнения на снарядах: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа (девочки.) Эстафета со скакалкой. Подвижная игра «Два лагеря».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	27	Контрольные упражнения на снарядах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	28	Соревнования по гимнастике (на снарядах) Круговая тренировка с элементами гимнастических упражнений: кувырки назад и вперед, стойка на лопатках. (мальчики) Комбинации упражнений с предметами. (девочки). Лазание по канату в два-три приема (на время).
Изучение нового материала	29	Разработка проекта: «Виды гимнастики».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижная игра
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	31	Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Скользкий попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	32	Теория: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Одновременный двухшажный ход, техника работы рук в одновременном бесшажном ходе, освоение техники попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	33	Зачёт по знанию техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Разработка проектов на выбор: «Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей» или «Зимние олимпийские виды спорта».
Комбинированный:	34	Техника одновременного бесшажного и двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без

изучение нового материала, совершенство ЗУН		палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	35	Освоение техники одновременного безшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Дистанция 1000 м со средней скоростью. Игра «Гонки с выбыванием».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	36	Техника спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Дистанция до 2000 м в медленном темпе с применением изученных ходов. Коньковый ход без палок.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	37	Дистанция до 2000 м со средней скоростью. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуск с изменением стоек спуска.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	38	Техника подъема елочкой, скользящим шагом и спуска в средней стойке. В момент спуска торможение плугом. Дистанция до 2000 м с переменной скоростью.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	39	Освоение техники подъема елочкой. Техника торможения плугом, поворот «плугом». Дистанция до 2000 км со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	40	Техника торможения плугом со склона до 45". Дистанция до 2500 м по среднeperесеченной местности в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов и спусков. Игры на лыжах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	41	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция до 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с рельефом местности. Игры на лыжах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	42	Соревнования по лыжным гонкам (нормативы).
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	43	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. «История создания игры «волейбол» Стойка волейболиста и верхняя передача мяча. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра «Мячи на одну сторону».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	45	Правило подачи в волейболе. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».
Комбинированный: изучение нового материала,	46	Верхняя и нижняя передачи мяча. Передачи мяча в парах, над собой. Приём мяча снизу (положение рук, ног).

совершенство ЗУН		Силовая круговая тренировка (с элементами волейбола). Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Упражнения с мячом в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в в/б.
Изучение нового материала	49	Разработка проекта: «Содержание самостоятельных занятий. Комплекс утренней гимнастики», «Режим дня».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	50	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	51	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	52	Соревнования по волейболу с упрощёнными правилами.
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	53	<i>Теория:</i> инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	54	Зачёт по знанию правил игры в баскетбол. Разработка проектов на выбор: «Баскетбол-игра для всех» или «Весёлые старты» (для 1 кл.)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	55	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	56	Соревнования по мини баскетболу
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	57	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Игра «Салки».
Изучение нового материала	58	Коррекционные занятия с учениками, относящимися к подготовительной группе по здоровью
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	59	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег на результат (30 м)

Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	60	Метание теннисного мяча (150 г) на дальность в коридоре 5-6 шагов на результат. Силовая тренировка (подтягивание. пресс). Техника метания мяча в цель. Игра «Меткий стрелок».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	61	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): Подтягивание(м.), пресс(д.) Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	62	Зачёт по теоретическим знаниям «Физическая культура как явление культуры, основные направления и формы ее организации».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	63	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1. Медленный бег до 3 мин. 2. Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	64	Лёгкоатлетический кросс.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	65	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Правила футбола. История создания игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Техника ведения и передач мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	66	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	67	Соревнования по футболу по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	68	Итоговая контрольная работа.

6 класс

Вид урока	Номер	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	1	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а, история легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м. Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	2	<i>Теория:</i> «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье». Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег 30 м с высокого старта.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	3	<i>Теория:</i> «Физическая культура как явление культуры, исторические этапы ее развития, основные направления и формы ее организации в современном обществе». Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Бег на результат 30 м.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	4	<i>Теория:</i> «Базовые понятия и термины физической культуры». Бег на результат 60 м.

Изучение нового материала	5	Разработка проекта: «Самонаблюдение и самоконтроль» (составление дневника самонаблюдения). Подвижная игра «Разведчики и часовые».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	6	Овладение техникой прыжка в длину Прыжок в длину с разбега (обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги с 7-9 шагов разбега) и метание малого мяча в горизонтальную цель ($1 * 1$) с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	7	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель ($1 * 1$) с 5-6 м. Техника метания мяча вдаль с разбега. Силовая тренировка (подтягивание, пресс). Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	8	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на результат 1000 м. Спортивная игра «Лапта».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	9	<i>Теория:</i> «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения». Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Тестирование двигательных качеств: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	10	Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Соревнования: легкоатлетические эстафеты.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	11	Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Игра «Меткий стрелок».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	12	Соревнования по метанию мяча в даль.
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	13	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. «История создания игры баскетбол». «Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола». «Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств». Передвижения и остановки прыжком в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра «10 передач».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Передачи мяча с отскоком на месте. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Тренировка по подтягиванию на

		перекладине.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	18	Повороты с мячом на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Броски в кольцо после ведения. Подвижная игра: «10 передач».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча. Эстафета с ведением мяча змейкой между стоек. Учебная игра 3х3 и 5х5.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	20	Тестирование техники выполнения: броски мяча с места в кольцо с разных точек. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча.
Гимнастика (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	21	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения: повороты: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Висы: согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) на перекладине.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	22	<i>Теория:</i> «Значение гимнастических упражнений для развития координационных, силовых способностей». Подтягивание в висе. Подвижные игры «Светофор», «Веревочка под ногами».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	23	Зачёт по знанию техники безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по два в колонну в движении. Упражнение на гимнастическом коне: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».
Изучение нового материала	24	Разработка проекта: «Виды гимнастики».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	25	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Удочка».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	26	Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату в два-три приема. Контрольные упражнения на снарядах: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа (девочки). Эстафета со скакалкой. Подвижная игра «Два лагеря».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	27	Контрольные упражнения на снарядах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	28	Соревнования по гимнастике (на снарядах) Круговая тренировка с элементами гимнастических упражнений: кувырки назад и вперед, стойка на лопатках (мальчики). Комбинации упражнений с предметами (девочки). Лазание по канату в два-три приема (на время).
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	29	Тестирование гимнастических упражнений: кувырки назад и вперед, проход по бревну, стойка на лопатках (мальчики), комбинации упражнений с предметами. (девочки)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижная игра

Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	31	Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Скользкий попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	32	Теория: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Одновременный двухшажный ход, техника работы рук в одновременном бесшажном ходе, освоение техники попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	33	Зачёт по знанию техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Разработка проектов на выбор: «Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей» или «Зимние олимпийские виды спорта».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	34	Техника одновременного бесшажного и двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	35	Освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Дистанция 1000 м со средней скоростью. Игра «Гонки с выбыванием».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	36	Техника спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Дистанция до 2000 м в медленном темпе с применением изученных ходов. Коньковый ход без палок.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	37	Дистанция до 2000 м со средней скоростью. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуск с изменением стоек спуска.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	38	Техника подъема елочкой, скользким шагом и спуска в средней стойке. В момент спуска торможение плугом. Дистанция до 2000 м с переменной скоростью.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	39	Освоение техники подъема елочкой. Техника торможения плугом, поворот «плугом». Дистанция до 2000 км со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	40	Техника торможения плугом со склона до 45". Дистанция до 2500 м по среднепересеченной местности в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов и спусков. Игры на лыжах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	41	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция до 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с рельефом местности. Игры на лыжах.
Комбинированный:	42	Соревнования по лыжным гонкам (нормативы).

совершенство ЗУН, учет		
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	43	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. «История создания игры «волейбол» Стойка волейболиста и верхняя передача мяча. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра «Мячи на одну сторону».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	45	Правило подачи в волейболе. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	46	Верхняя и нижняя передачи мяча. Передачи мяча в парах, над собой. Приём мяча снизу (положение рук, ног). Силовая круговая тренировка (с элементами волейбола). Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Упражнения с мячом в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в в/б.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	49	Разработка проекта: «Содержание самостоятельных занятий. Комплекс утренней гимнастики», «Режим дня».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	50	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	51	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	52	Соревнования по волейболу с упрощёнными правилами.
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	53	Теория: инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	54	Зачёт по знанию правил игры в баскетбол. Разработка проектов на выбор: «Баскетбол-игра для всех» или «Весёлые старты» (для 1 кл.)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	55	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	56	Соревнования по мини баскетболу

Лёгкая атлетика (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	57	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Игра «Салки».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	58	Коррекционные занятия с учениками, относящимися к подготовительной группе по здоровью
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	59	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег на результат (30 м)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	60	Метание теннисного мяча (150 г) на дальность в коридоре 5-6 шагов на результат. Силовая тренировка (подтягивание. пресс). Техника метания мяча в цель. Игра «Меткий стрелок».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	61	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): Подтягивание(м.), пресс(д.) Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	62	Зачёт по теоретическим знаниям «Физическая культура как явление культуры, основные направления и формы ее организации».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	63	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1. Медленный бег до 3 мин. 2. Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	64	Лёгкоатлетический кросс.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	65	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Правила футбола. История создания игры Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Техника ведения и передач мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	66	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	67	Соревнования по футболу по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	68	Итоговая контрольная работа.

7 класс

Тип урока	Номер	Тема урока
-----------	-------	------------

Легкая атлетика (12 часов)		
Изучение нового материала	1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Бег с ускорением 50-60 м. Линейная эстафета. СБУ и СПУ. Челночный бег 3х 10 м. Инструктаж по технике безопасности. Способствовать развитию физических качеств (скоростных).
Совершенствование ЗУН	2	Низкий старт. Бег с ускорением 50-60 м. Линейная эстафета. СБУ и СПУ. Челночный бег 3х 10 м. Способствовать развитию скоростных и силовых качеств, выносливости. Бег в равномерном темпе до 6 мин. «Подтягивание». Правила соревнований.
Комбинированный (изучение, совершенствование, учёт)	3	Проверить умение выполнять низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м. СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и технику мягкого приземления. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Кроссовый бег (с преодолением препятствий) до 1 км.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	4	Бег на результат 60 м (Учёт). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 5 шагов разбега.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	5	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (Учёт). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.
Комбинированный	6	Совершенствовать технику метания мяча с 5

		шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств (силы – круговая тренировка, выносливости – равномерный бег до 10 мин.). Физкультурная викторина. Правила соревнований.
Комбинированный	7	Метание мяча с 5 шагов разбега (Учёт). Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о темпе упражнения.
Комбинированный	8	Бег 1500 метров (Учёт). Метание мяча в цель. Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о ритме упражнения.
Комбинированный	9	Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафета по кругу. Прыжки через короткую скакалку. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.
Комбинированный	10	Бег по пересечённой местности (кросс) до 15 мин. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору детей.
Комбинированный	11	Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Бег до 8 мин с ускорениями по 50 - 60 м. Правила игры в «Лапту», тренировка подачи и приёма мяча.
Комбинированный	12	Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Бег до 8 мин с ускорениями по 50 - 60 м. Правила игры в «Лапту», тренировка подачи и приёма мяча.
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Изучение нового материала	13	Инструктаж по технике безопасности. Передвижения игрока. Повороты с мячом.

		<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>
Комбинированный	14	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол, жесты судьи (Использование видео проектора – показ игр б/б и жест судьи).</p>
Комбинированный	15	<p>Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол, жесты судьи. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, и их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Учебная игра.</p>
Комбинированный	16	<p>Двусторонняя игра в мини-баскетбол.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.</p>
Комбинированный	17	<p>Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением</p>

		игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
Комбинированный	18	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м (Учёт).
Комбинированный	19	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
Комбинированный	20	ОРУ с набивными мячами в парах: мальчики с мячами 3 кг; девочки -2 кг. Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 2 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений по баскетболу. Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3 * 3.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.
Гимнастика (10 часов)		
Изучение нового материала	21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении.
Комбинированный	22	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

		Эстафеты. ОРУ в движении. «Отжимание» в упоре лёжа (Учёт).
Комбинированный	23	ОРУ в движении. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках, согнув ноги; стойка на голове и руках (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (Мальчики). Гибкость (Учёт).
Комбинированный	24	ОРУ в движении. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (Мальчики).
Изучение нового материала	25	ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств.
Комбинированный	26	ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис

		присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию физических качеств (силы, гибкости). «Подтягивание» в вися.
Изучение нового материала	27	ОРУ с предметами на месте. «Подтягивание» в вися (М), в вися лёжа (Д) – Учёт. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты).
Комбинированный	28	Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на бревне. КУ - прыжок в длину с места.
Комбинированный	29	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Игра с преодолением 5 препятствий с целью совершенствования двигательных умений и развития физических качеств.
Комбинированный	30	Повторение круговой тренировки и техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Игры по выбору детей. Домашнее задание на зимние каникулы: выполнение комплекса УГГ и подготовка к урокам на лыжах.
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный	31	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Применение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход (Скоростной вариант). Торможение и поворот «плугом». Эстафета с отрезками до 40 м. РП до 2 км.
Комбинированный	32	Одновременный одношажный ход (Скоростной вариант). Попеременно двухшажный ход.

		Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъём «ёлочкой». Равномерное передвижение до 5 км.
Комбинированный	33	Одновременный одношажный ход (Скоростной вариант). Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот «плугом». Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 3 км.
Комбинированный	34	Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение до 5 км.
Комбинированный	35	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спусков со склона. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение до 3 км.
Комбинированный	36	Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 6 км.
Комбинированный	37	Лыжная гонка 1 (2) км. Катание с горы.
Комбинированный	38	Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 6 км.
Способствующий развитию физических качеств.	39	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 15 мин. Круговая тренировка.</i>
Способствующий развитию физических качеств.	40	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 20 мин. Круговая</i>

		<i>тренировка.</i>
Способствующий развитию физических качеств.	41	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. <i>Бег с препятствиями до 20 мин. Круговая тренировка.</i>
Способствующий развитию физических качеств.	42	Передвижение по пересечённой местности до 4 км. <i>Бег с препятствиями до 25 мин. Круговая тренировка.</i>
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Изучение нового материала	43	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.
Совершенствование ЗУН	44	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	45	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	46	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	47	Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу. Прыжок в длину с места и ПТ – 30 сек. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Комбинированный	48	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	49	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	50	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	51	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	52	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Совершенствование ЗУН	53	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов

		передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Способствовать развитию координационных качеств.
Комбинированный	54	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
Совершенствование ЗУН	55	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. способствовать развитию координационных качеств.
Комбинированный	56	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Изучение нового материала	57	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
Совершенствование ЗУН	58	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию

		скоростных и скоростно-силовых качеств.
Комбинированный	59	Бег на результат 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.
Комбинированный	60	Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
Комбинированный	61	Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств). Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Физкультурная викторина.
Комбинированный	62	Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).
Комбинированный	63	Провести учёт по метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра мини-волейбол.
Комбинированный	64	Бег 1500 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Изучение нового материала	65	Инструктаж по ТБ. Футбол. Требования безопасности при проведении соревнований по футболу. Овладение техникой передач и перехвата мяча в футболе. Игры с элементами футбола.

Комбинированный	66	Повторение комплекса упражнений типа зарядки. Контроль двигательной подготовленности в подтягивании на перекладине. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3 * 3 с выполнением заданий по защите и нападению.
Комбинированный	67	Повторение комплекса упражнений типа зарядки. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3 * 3 с выполнением заданий по защите и нападению.
Комбинированный	68	Итоги года. Игры по выбору детей.

8 класс

Тип урока	Номер	Элементы содержания
Легкая атлетика (12 часов)		
Изучение нового материала	1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м. Техника высокого старта. Бег до 2-3 мин. Способствовать развитию физических качеств (скоростных).
Комбинированный (изучение, совершенствование)	2	Повторить технику высокого старта. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м. Линейная эстафета. Способствовать развитию скоростных и силовых качеств, выносливости. Бег в равномерном темпе до 6 мин. «Подтягивание». Правила соревнований.
Комбинированный (изучение, совершенствование)	3	Учить технике низкого старта. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением 70-80 м. Учить финишированию. Бег 30м с учетом времени. Бег до 7-8 мин. Игра «Салки». Способствовать развитию скоростных качеств.
Комбинированный (изучение, совершенствование, учёт)	4	Совершенствование техники низкого старта. Бег с ускорением 70-80 м. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

		Кроссовый бег (с преодолением препятствий) до 1 км.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	5	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. ОРУ-прыжковые упражнения.
Комбинированный	6	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Многоскоки Медленный бег до 6 мин.
Комбинированный	7	Учить технике метания мяча с 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о темпе упражнения.
Комбинированный	8	Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега Метание мяча в цель. ОРУ в парах на сопротивление. Силовая. Игры по выбору учащихся. Правила соревнований.
Комбинированный	9	Развитие выносливости. Бег 1000 м с учетом времени. Специальные беговые упражнения Прыжки через короткую скакалку. Метание мяча в цел. Способствовать развитию физических качеств.
Комбинированный	10	Развитие скоростной выносливости. Повторить технику эстафетного бега с передачей палочки. Медленный бег до 7-8 мин. Игры с бегом
Комбинированный	11	Развитие выносливости. Бег 1500 м.-2000 м. ОРУ на гибкость. Челночный бег Силовая тренировка. Игры по желанию
Комбинированный	12	Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10

		подтягивание. Подвижные игры с бегом
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Изучение нового материала	13	Инструктаж по технике безопасности на уроке б/б. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте в парах. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
Комбинированный	14	Повторение: передвижения игроков, повороты с мячом, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры в баскетбол, жесты судьи
Комбинированный	15	Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, правой и левой рукой в шаге и бегом с изменением направления. Совершенствовать технику пройденных на предыдущих уроках элементов. Провести подвижную игру «Перестрелка». Броски в кольцо с места из разных точек. Игра «33». Упражнения с мячом (на овладение мячом).
Комбинированный	16	Закрепить технику пройденных на предыдущих уроках элементов. Учить передачам мяча в тройках с переменной мест. Игра б/б по упрощенным правилам. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
Комбинированный	17	Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 1 и 2 кг. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Учить выбиванию и вырыванию мяча (активные приёмы защиты). Провести тренировку по подтягиванию на перекладине

Комбинированный	18	Обучение броскам в кольцо после ведения и передач в парах и тройках. Прыжки с максимальной высотой подскока Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Комбинированный	19	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка с элементами б/б
Комбинированный	20	ОРУ с набивными мячами в парах: мальчики с мячами 3 кг; девочки -2 кг. Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 2 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений по баскетболу. Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3 * 3. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.
Гимнастика (10 часов)		
Изучение нового материала	21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание Акробатической связки. Два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении.
Комбинированный	22	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой Разучивание акробатической связки. На перекладине: М.-из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Д-из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Д.-Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты.
Комбинированный	23	Повторение ОРУ с гимнастической палкой. Разучивание акробатической связки из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках, согнув ноги; стойка на голове и руках

		(Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки) на перекладине: махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (Мальчики). Гибкость
Комбинированный	24	Повторение ОРУ с гимнастической палкой. Повторение техники опорного прыжка через козла (в длину) способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки).
Изучение нового материала	25	Разучивание комплекса упражнений под музыку (типа аэробики). Подтягивание в висе (М), в висе лёжа (Д) – Учёт. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма.
Комбинированный	26	Разучивание комплекса упражнений под музыку (типа аэробики). Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма.
Комбинированный	27	Разучивание ОРУ с набивными мячами. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты). Прыжок в длину с м (У)
Комбинированный	28	Разучивание ОРУ с набивными мячами. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Полоса препятствий.
Комбинированный	29	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Игра с преодолением 5 препятствий с целью

		совершенствования двигательных умений и развития физических качеств.
Комбинированный	30	Повторение круговой тренировки и техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Игры по выбору детей.
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный	31	Инструктаж по технике безопасности на уроке по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Применение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом».
Комбинированный	32	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции
Комбинированный	33	Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.
Комбинированный	34	Равномерное передвижение до 3 км. Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом
Комбинированный	35	Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение до 5 км. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.
Комбинированный	36	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спусков

		со склона. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение до 3 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
Комбинированный	37	Лыжная гонка 1 (2) км. Катание с горы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.
Комбинированный	38	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение по пересечённой местности Одновременный двухшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км .
Комбинированный	39	Лыжная гонка 2 (3) км. Катание с горы. Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом».
Способствующий развитию физических качеств.	40	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых

		способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.). Катание с горы.
Способствующий развитию физических качеств.	41	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов
Способствующий развитию физических качеств.	42	Передвижение по пересечённой местности до 4 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Изучение нового материала	43	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
Совершенствование	44	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	45	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	46	Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу. Прыжок в длину с места Игра в волейбол по упрощённым правилам.
Комбинированный	47	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника

		свободного падения. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	48	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	49	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	50	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	51	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	52	Совершенствовать изученные элементы. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Совершенствование	53	Инструктаж по технике безопасности на уроках по б/б. Повторение ранее изученных элементов. Сочетание приёмов передвижения и

		остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Игра «10 передач»
Совершенствование	54	Повторение ранее изученных элементов Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игра «33».
Совершенствование	55	Совершенствование приёмов ведения, передачи, бросков техники штрафного броска. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.3х3.
Комбинированный	56	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Изучение нового материала	57	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а.История развития прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3шагов разбега Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.
Совершенствование	58	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м (Учёт).
Комбинированный	59	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега - Учёт . Специальные беговые и прыжковые упражнения. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.Игра «Метание по движущейся цел».

Комбинированный	60	Совершенствование бега на короткие дистанции: бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Построение техники метания мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
Комбинированный	61	Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.
Комбинированный	62	Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).
Комбинированный	63	Провести учёт по метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра мини-волейбол.
Комбинированный	64	Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся. Силовая.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Изучение нового материала	65	Футбол. Требования безопасности при проведении соревнований по футболу. Овладение техникой передач и перехвата мяча в футболе.
Комбинированный	66	Игры с элементами футбола.
Комбинированный	67	Повторение комплекса упражнений типа зарядки. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3 * 3 с выполнением заданий по защите и нападению.
Комбинированный	68	Повторение комплекса упражнений типа зарядки. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3 * 3 с выполнением заданий по защите и нападению. Итоги года.

9 класс

Тип урока	Номер	Элементы содержания
Легкая атлетика (12 часов)		
Изучение нового материала	1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м. Техника высокого старта и низкого старта. Стартовый разгон Бег до 2-3 мин .Развитие скоростных качеств.
Комбинированный(изучение, совершенствование)	2	Повторить технику низкого старта и разгон. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением 70-80 м. Учить финишированию. Повторить технику эстафетного бега с передачей палочки. Бег до 5 мин.
Комбинированный (изучение, совершенствование, учёт)	3	Совершенствование техники низкого старта. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением 70-80 м. Бег 30м с учетом времени. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Повторить технику эстафетного бега с передачей палочки. Бег до 5 мин.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	4	Совершенствование техники низкого старта. Бег с ускорением 70-80 м. Ору типа зарядки. Бег на результат. 60м. Силовая. Медленный бег до 3 мин
Комбинированный (совершенствование, учёт)	5	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. ОРУ-прыжковые упражнения.
Комбинированный	6	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию

		скоростных и скоростно-силовых качеств.Эстафетный бег 4х100м.Многоскоки Медленный бег до 6мин.
Комбинированный	7	Обучение технике метания мяча с 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся. Правила соревнований.
Комбинированный	8	Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега Метание мяча в цель. ОРУ в парах на сопротивление. Силовая.Игры по выбору учащихся. Правила соревнований.
Комбинированный	9	Развитие выносливости.Бег 1000 м с учетом времени. Специальные беговые упражнения Прыжки через короткую скакалку. Способствовать развитию физических качеств.
Комбинированный	10	Виды эстафет: линейная встречная. круговая.Бег 1000 м с учетом времени. Метание мяча в цель Силовая тренировка.
Комбинированный	11	Развитие выносливости. Бег 1500м.-2000м .ОРУ на гибкость . Челночный бег Силовая тренировка. Игры по желанию
Комбинированный	12	Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 подтягивание. Подвижные игры с бегом
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Изучение нового материала	13	Инструктаж по технике безопасности па урока б/б. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте в парах. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
Комбинированный	14	Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты

		отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Упражнения с мячом в парах. Совершенствовать технику передач мяча разными способами. Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой с места. Игра «10 передач».
Комбинированный	15	Закрепить технику пройденных на предыдущих уроках элементов. Учить передач мяча в тройках с переменной мест. Игра б/б по упрощенным правилам. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
Комбинированный	16	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
Комбинированный	17	Обучение броскам в кольцо после ведения и передач в парах и тройках. Прыжки с максимальной высотой подскока Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Комбинированный	18	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка с элементами б/б
Изучение нового материала	19	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.

Совершенствование	20	ОРУ с набивными мячами в парах: мальчики с мячами 3 кг; девочки -2 кг. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах. 3. Совершенствование передачи мяча в движении (без пробежки) и ведение с изменением направления, разучить и закрепить броски по кольцу после ведения. Челночный бег 4 по 15м.
Гимнастика (10 часов)		
Изучение нового материала	21	Техника безопасности на уроках гимнастики.Разучивание Акробатической связки:. Два кувырка вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении.
Комбинированный	22	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой Разучивание акробатической связки. На перекладине: М.-из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.Д-из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.Д.-Упражнения на гимнастическом бревне.Эстафеты.
Изучение нового материала	23	Разучивание ОРУ со скакалкой Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. На перекладине: подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Повторение техники опорного прыжкачерез козла (в длину). Упражнения на гимнастическом бревне.
Комбинированный	24	Разучивание комплекса упражнений под музыку (типа аэробики). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повторение

		упражнений на гимнастическом бревне, на перекладине. Способствовать развитию физических качеств (силы, гибкости). «Подтягивание» в висе.
Изучение нового материала	25	Разучивание комплекса упражнений под музыку (типа аэробики). «Подтягивание» в висе (М), в висе лёжа (Д) – Учёт . Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма.
Комбинированный	26	Разучивание комплекса упражнений под музыку (типа аэробики). Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма.
Комбинированный	27	Разучивание ОРУ с набивными мячами. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты). Прыжок в длину с м
Комбинированный	28	Разучивание ОРУ с набивными мячами. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма.
Комбинированный	29	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Игра с преодолением 5 препятствий с целью совершенствования двигательных умений и развития физических качеств.
Комбинированный	30	Повторение круговой тренировки. Тренировка в подтягивании на перекладине из висов. Преодоление гимнастической полосы препятствий с включением следующих снарядов: поползти по-пластунски 4м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастической стенке,

		переворот из упора на низкой перекладине, опорный прыжок.
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный	31	Инструктаж по технике безопасности. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Применение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход (Скоростной вариант). Торможение и поворот «плугом». Эстафета с отрезками до 40 м. РП до 2 км.
Комбинированный	32	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции
Комбинированный	33	Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение до 5 км. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.
Комбинированный	34	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спусков со склона. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение до 3 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
Комбинированный	35	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 5 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.

		Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
Комбинированный	36	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 6 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.
Комбинированный	37	Лыжная гонка 1 (2) км. Катание с горы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.
Способствующий развитию физических качеств.	38	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".
Способствующий развитию физических качеств.	39	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.). Катание с горы.
Способствующий развитию физических качеств.	40	Передвижение по пересечённой местности до 3 км.

		Катание с горы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
Способствующий развитию физических качеств.	41	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов
Способствующий развитию физических качеств.	42	Передвижение по пересечённой местности до 4 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Изучение нового материала	43	Инструктаж по технике безопасности на уроках в/б. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
Совершенствование	44	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	45	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	46	Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу. Прыжок в длину с места и ПТ – 30 сек. Игра в волейбол по упрощённым правилам.
Комбинированный	47	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).

		Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам.
Комбинированный	48	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	49	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	50	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	51	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
Комбинированный	52	Совершенствовать изученные элементы. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		

Совершенствование	53	Инструктаж по технике безопасности на уроках по б/б.Повторение ранее изученных элементов. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Игра «10 передач»
Совершенствование	54	Повторение ранее изученных элементов Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игра «33».
Совершенствование	55	Прием нормативов по технической подготовке в баскетболе: -Штрафные броски -Обводка области штрафного броска -Броски в прыжке с места Учебная игра. 5х5
Комбинированный	56	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Изучение нового материала	57	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а.История развития прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3шагов разбега Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.
Совершенствование	58	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (подбор разбега). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники низкого старта. Игры с бегом.
Комбинированный	59	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега - Учёт . Специальные беговые и

		прыжковые упражнения. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Игра «Метание по движущейся цели».
Комбинированный	60	Совершенствование бега на короткие дистанции: бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
Комбинированный	61	Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 6 мин.
Комбинированный	62	Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).
Комбинированный	63	Провести учёт по метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра мини-волейбол.
Комбинированный	64	Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся. Силовая.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Изучение нового материала	65	Футбол. Требования безопасности при проведении соревнований по футболу. Овладение техникой передач и перехвата мяча в футболе.
Комбинированный	66	Повторение комплекса упражнений типа зарядки. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3 * 3 с выполнением заданий по защите и нападению.
Комбинированный	67	Повторение комплекса упражнений типа зарядки. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3 * 3 с выполнением заданий по защите и нападению.
Комбинированный	68	Игры с элементами футбола. Итоги года.

