

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования
Самарской области
ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

руководитель МО учи-
телей предметников

Федюнина И.Г.
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

и.о. директора по УВР

Бочарова В.В.
Приказ №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ ООШ
с. Тяглое Озеро

Федюнина Н.В.
Приказ № 43/1-од
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

(срок реализации 9 класс)

с. Тяглое Озеро 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана, с учетом введения 3 часа, на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на учебную программу для образовательных школ. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2014г.), с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и базисного учебного плана ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физической культуре в 5-9 предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

**личностного и деятельностного подходов,
оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В 9 классе рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (102 часа) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигатель-

ной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В каче-

стве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. ***В области эстетической культуры:***

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- **Знания о физической культуре**

-
- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Известные спортсмены Тверской(Калининской) области.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Тематический план

| № п/п | Наименование темы | Общее количество часов |
|----------|--|------------------------|
| | Легкая атлетика | 11 |
| | Мини-футбол | 3 |
| | Спортивные игры | 13 |
| | Ритмическая гимнастика Единоборств. | 3 |
| | Гимнастика | 18 |
| | Лыжная подготовка | 22 |
| | Спортивные игры | 15 |
| | Легкая атлетика | 17 |
| | Итого | 102 |

График прохождения учебного материала.

| | 5 кл. | 6 кл. | 7 кл. | 8 кл. | 9 кл. |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Легкая атлетика | 1 – 11 11 | 1 – 11 11 | 1 – 11 11 | 1 – 11 11 | 1 – 11 11 |
| Мини-футбол | 12 - 14 3 | 12 - 14 3 | 12 - 14 3 | 12 - 14 3 | 12 - 14 3 |
| Спортивные игры | 15 – 27 13 | 15 – 27 13 | 15 – 27 13 | 15 – 27 13 | 15 – 27 13 |
| Ритмическая гимнастика Единоборств. | | | 28 – 30 3 | 28 – 30 3 | 28 – 30 3 |
| Гимнастика | 28 – 48 21 | 28 – 48 21 | 31 – 48 18 | 31 – 48 18 | 31 – 48 18 |
| Лыжная подготовка | 49 – 70 22 | 49 – 70 22 | 49 – 70 22 | 49 – 70 22 | 49 – 70 22 |
| Спортивные игры | 71 – 85 15 | 71 – 85 15 | 71 – 85 15 | 71 – 85 15 | 71 – 85 15 |
| Легкая атлетика | 86 – 102 17 | 86 – 102 17 | 86 – 102 17 | 86 – 102 17 | 86 – 102 17 |
| 1 четверть – 1 – 27; 2 четверть-28 – 48; 3 четверть – 49-78; 4 четверть – 79-102 | | | | | |

Домашние задания по физической культуре, как один из путей формирования здорового образа жизни

В программе по физической культуре предусмотрена такая задача, как формирование навыков и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, внедрение физической культуры в режим дня учащихся для достижения оптимальной двигательной активности и формирования здорового образа жизни учащихся.

В решении данной задачи особое место занимают домашние упражнения.

Обычно мы в конце урока, как бы мимоходом напоминаем ученикам: «Дома повторите комплекс ОРУ, выполните отжимание, приседания». И не всегда такие задания проверяются, т.к. преподаватель не имеет объективных критериев проверки. Не имеют их и учащиеся для самоконтроля.

Для разработки системы домашних заданий по физической культуре прежде всего надо иметь чёткое представление о цели и задачах, содержании, методике выполнения домашних заданий и контроле за достигаемыми результатами.

Основная цель, преследуемая заданиями на дом, - улучшить физическое развитие и двигательную подготовленность, что способствует успешному выполнению требований учебной программы.

Задачи:

1. Формировать представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
2. Углубить знания о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и службы в Армии.
3. Внедрить физическую культуру в режим дня, формировать привычку самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями, то есть приобщать молодежь к здоровому образу жизни.

При подборе упражнений домашнего задания основываюсь на требования программы по физической культуре. Упражнения должны быть несложные, знакомые, безопасные.

Применяются два вида домашних заданий: сквозные, тематические. Сквозные – направлены на поддержание уровня физической подготовленности. Основная направленность идет на их развитие. Тематические – решают задачу освоения отдельных разделов программы.

Домашнее задание для __5__ класса

| № п/п | Наименование упражнений | Чет верть | Нормы на оценку | | | | | |
|-------|---|--------------|-----------------|----|-----|----|-----|----|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 34 | 38 | 32 | 36 | 30 | 34 |
| | | II | | | | | | |
| | | III | 38 | 42 | 36 | 40 | 34 | 38 |
| | | IV | 40 | 44 | 38 | 42 | 36 | 40 |
| 2 | Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа-д. Подъем туловища из положения лежа на спине . | I | 6 | 15 | 5 | 10 | 4 | 8 |
| | | II | 7 | 16 | 6 | 12 | 5 | 10 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 8 | 17 | 7 | 14 | 6 | 12 |
| 3 | Подъем прямых ног из виса (ю .- до касания ног перекладины; д. - до угла 90* на гимн. стенке) | I | | | | | | |
| | | II | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | III | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| | | IV | | | | | | |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| | | II | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I | | | | | | |
| | | II | 16 | 4 | 14 | 2 | 12 | 1 |
| | | III | 20 | 8 | 18 | 6 | 16 | 4 |
| | | IV | | | | | | |

Домашнее задание для 6 класса

| № п/п | Наименование упражнений | Чет верть | Нормы на оценку | | | | | |
|-------|--|--------------|-----------------|----|-----|----|-----|----|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 38 | 44 | 36 | 42 | 34 | 40 |
| | | II | | | | | | |
| | | III | 42 | 48 | 40 | 46 | 38 | 44 |
| | | IV | 44 | 50 | 42 | 48 | 40 | 46 |
| 2 | Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- . Подъем туловища из положе- ния лежа на спине | I | 7 | 18 | 5 | 14 | 4 | 9 |
| | | II | 8 | 19 | 6 | 16 | 5 | 11 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 9 | 20 | 7 | 18 | 6 | 13 |
| 3 | Подъем прямых ног из виса (ю.- до касания ног переклади- ны; д.- до угла 90* на гимн. стенке) | I | | | | | | |
| | | II | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | III | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| | | IV | | | | | | |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| | | II | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I | | | | | | |
| | | II | 20 | 6 | 18 | 4 | 16 | 2 |
| | | III | 24 | 10 | 22 | 8 | 20 | 6 |
| | | IV | | | | | | |

Домашнее задание для 7 класса

| № п/п | Наименование упражнений | Чет верть | Нормы на оценку | | | | | |
|-------|--|--------------|-----------------|----|-----|----|-----|----|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 44 | 50 | 42 | 48 | 40 | 46 |
| | | II | | | | | | |
| | | III | 46 | 54 | 44 | 52 | 42 | 50 |
| | | IV | 48 | 56 | 46 | 54 | 44 | 52 |
| 2 | Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- Подъем туловища из положения лежа на спине . | I | 8 | 19 | 6 | 15 | 4 | 11 |
| | | II | 9 | 21 | 7 | 17 | 5 | 13 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 10 | 22 | 8 | 19 | 6 | 15 |
| 3 | Подъем прямых ног из виса (ю.- до касания ног переклади- ны; д.- до угла 90* на гимн. стенке) | I | | | | | | |
| | | II | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | III | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | IV | | | | | | |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 |
| | | II | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I | | | | | | |
| | | II | 24 | 8 | 22 | 6 | 20 | 4 |
| | | III | 28 | 12 | 26 | 10 | 24 | 8 |
| | | IV | | | | | | |

Домашнее задание для 8 класса

| № п/п | Наименование упражнений | Чет верть | Нормы на оценку | | | | | |
|-------|--|--------------|-----------------|----|-----|----|-----|----|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 48 | 54 | 46 | 52 | 44 | 50 |
| | | II | | | | | | |
| | | III | 52 | 58 | 50 | 56 | 48 | 54 |
| | | IV | 54 | 60 | 52 | 58 | 50 | 56 |
| 2 | Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- . Подъем туловища из положения лежа на спине | I | 9 | 15 | 7 | 10 | 6 | 6 |
| | | II | 10 | 20 | 8 | 15 | 7 | 10 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 11 | 25 | 9 | 20 | 8 | 15 |
| 3 | Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног переклади- ны; д.-до угла 90* на гимн. стенке) | I | | | | | | |
| | | II | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | III | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 |
| | | IV | | | | | | |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 |
| | | II | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 16 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I | | | | | | |
| | | II | 28 | 26 | 26 | 8 | 24 | 6 |
| | | III | 32 | 30 | 30 | 12 | 28 | 10 |
| | | IV | | | | | | |

Домашнее задание для 9 класса

| № п/п | Наименование упражнений | Чет верть | Нормы на оценку | | | | | |
|-------|---|--------------|-----------------|----|-----|----|-----|----|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 52 | 58 | 50 | 56 | 48 | 54 |
| | | II | | | | | | |
| | | III | 56 | 62 | 54 | 60 | 52 | 58 |
| | | IV | 58 | 64 | 56 | 62 | 54 | 60 |
| 2 | Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- . Подъем туловища из положения лежа на спине | I | 10 | 20 | 8 | 15 | 7 | 10 |
| | | II | 11 | 22 | 10 | 17 | 8 | 12 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 13 | 26 | 11 | 21 | 10 | 16 |
| 3 | Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн. стенке) | I | | | | | | |
| | | II | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | III | 12 | 10 | 10 | 8 | 7 | 7 |
| | | IV | | | | | | |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 |
| | | II | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 |
| | | III | | | | | | |
| | | IV | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упо- ре лежа | I | | | | | | |
| | | II | 32 | 12 | 30 | 10 | 28 | 8 |
| | | III | 36 | 16 | 34 | 14 | 32 | 12 |
| | | IV | | | | | | |

Контрольные тесты – упражнения
V класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|------|------|---------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты: | | | | | | |
| 1.Бег 30 м (сек) | 6,2 | 6,1 | 5,6 | 6,6 | 6,5 | 5,8 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,20 | 8,00 | 7,50 | 8,50 | 8,30 | 8,10 |
| 5.Сила кисти(кг) | 14,0 | 17,0 | 21,0 | 11,0 | 13,0 | 19,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м(сек) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 12,0 | 11,8 | 11,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 26 | 32 | 38 | 18 | 24 | 28 |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 12 |
| 9.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 100 |
| Нормы: | | | | | | |
| 1.Бег 60 м (сек) | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,4 | 10,8 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,30 | 8,10 | 7,50 | 9,00 | 8,30 | 8,10 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 80 | 90 | 100 | 80 | 90 | 95 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 18 | 27 | 29 | 12 | 15 | 17 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 1 км. | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |

**Контрольные тесты – упражнения
VI класс**

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты: | | | | | | |
| 1.Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,4 | 6,2 | 6,1 | 5,6 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 130 | 143 | 166 | 125 | 138 | 161 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 305 | 350 | 430 | 315 | 355 | 425 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| 5.Сила кисти(кг) | 16,0 | 19,0 | 25,0 | 14,0 | 17,0 | 24,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м(сек) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 12,0 | 11,6 | 11,0 |
| 7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 30 | 36 | 40 | 20 | 28 | 30 |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 9 | 14 | 7 | 10 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 70 | 80 | 90 | 40 | 60 | 100 |
| Нормы: | | | | | | |
| 1.Бег 60 м (сек) | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,4 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 300 | 320 | 220 | 260 | 300 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 85 | 100 | 110 | 80 | 95 | 105 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 18 | 25 | 30 | 14 | 17 | 20 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

Контрольные тесты – упражнения VII класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты: | | | | | | |
| 1.Бег 30 м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,2 | 6,1 | 6,0 | 5,5 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 390 | 415 | 455 | 345 | 395 | 475 |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг) | 17,0 | 22,0 | 28,0 | 18,0 | 22,0 | 28,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек) | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 11,5 | 11,0 | 10,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 7 | 11 | 15 | 11 | 15 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 5,0 | 8,0 | 10,0 | 6,0 | 9,0 | 13,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 85 | 95 | 100 | 45 | 70 | 100 |
| Нормы: | | | | | | |
| 1.Бег 60 м (сек) | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 310 | 340 | 230 | 270 | 310 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 90 | 105 | 110 | 85 | 95 | 105 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 21 | 27 | 34 | 15 | 18 | 23 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

Контрольные тесты – упражнения

VIII класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты: | | | | | | |
| 1.Бег 30 м (сек) | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 141 | 158 | 185 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 360 | 435 | 565 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 5.Сила кисти (кг) | 22,0 | 25,0 | 34,0 | 21,0 | 25,0 | 31,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,5 | 11,0 | 10,6 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 48 | 20 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 9 | 13 | 16 | 12 | 16 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 100 | 105 | 110 | 50 | 80 | 125 |
| Нормы: | | | | | | |
| 1.Бег 60 м (сек) | 11,0 | 10,2 | 9,6 | 11,2 | 10,4 | 10,0 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 340 | 380 | 240 | 300 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 115 | 90 | 100 | 110 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 24 | 33 | 38 | 17 | 20 | 25 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 23,00 | 21,00 | 20,00 |

**Контрольные тесты – упражнения
IX класс**

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты: | | | | | | |
| 1.Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Нормы: | | | | | | |
| 1.Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |
| 8.Подъем переворотом (раз) | 2 | 3 | 4 | | | |

Основное содержание. 5 класс

І.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 60 м.

3. бег на 1000 м.

4. прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 6 – 8 м.

7. броски набивного мяча: из-за головы, от груди.

8. кросс до 15 мин.

Спортивные игры, 31 ч.

Баскетбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 15 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.
3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
4. нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.
5. прямой нападающий удар.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 21 ч.

1. перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные

висы; подтягивание из виса лежа.

2. опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину: 80–100 см)

3. акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Лыжная подготовка, 22 ч.

1. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.

2. подъем «полуелочкой».

3. торможение «плугом».

4. повороты переступанием.

5. прохождение дистанции до 3 км.

Тематическое планирование

5 класс

| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Виды учебной дея- тельности | Вид контроля |
|------------|--|--|--|--|
| | 1 | 3 | 4 | 5 |
| | | 1 четверть | | |
| | Легкая атлетика (11 ч) | | | |
| 1 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). | Инструктаж по ТБ. Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий |
| 2 | Бег 30 м. | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40-50 м)</i> , специальные беговые упражнения. Тест 30м. Круговая эстафета. | Усваивают влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(30 м)</i> | зачет 30 м М Д «5»5.6 5.8 «4»6.1 6.5 «3»6.2 6.6 |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 3 | Прыжки в длину с места | Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Встречная эстафета. | Осваивают бег с высокого старта Уметь: прыгать в длину с места на результат. | зачет Длина с места М Д «5»1.57 1.50 «4»1.34 1.27 «3»1.20 1.14 |
| 4 | Бег 60 м | Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Осваивают специальные беговые упражнения. Для развития скоростных способностей Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | зачет Бег 60 м: М Д «5»-10,2; 10,4; «4»-10,8; 10,9 «3»-11,4; 11,6 |
| 5 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5-6 м | ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Попади в мяч». | Осваивают прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метают малый мяч в горизонтальную цель | Текущий |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Попади в мяч». | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий |

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|
| 7 | Прыжок с 7-9 шагов разбега - подбор разбега | ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега - подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |
| 8 | Метание малого мяча на дальность | ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега - приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. (У). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель». | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Метание мяча М Д «5» 29 17 «4» 27 15 «3» 18 12 |
| 9 | прыжок в длину с разбега | ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега (У). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; | Длина М Д «5» 3.00 2.60 «4» 2.60 2.20 «3» 2.20 1.80 |
| 10 | . Бег 1000 м | ОРУ. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки». | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | 1000 м М Д «5» 5.45 6.20 «4» 6.45 7.20 «3» 7.45 8.20 |
| 11 | Бег 1500 м | ОРУ. Бег 1500 м. Подвижная игра «Салки маршем». | Уметь: бегать на дистанцию 1500 м (на результат) | 1500 м М Д «5» 7.50 8.10 «4» 8.10 8.30 «3» 8.30 8.50 |
| Мини – футбол (3 ч.) | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|---------|
| 12 | Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | Прослушивание инструктажа по технике безопасности во время спортивных игр Уметь: вести мяч. | Текущий |
| 13 | Передача мяча в парах правой и левой ногой Удар по воротам правой и левой ногой | Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4х4. | Осваивают правила профилактики близорукости Уметь: передать мяч на точность. | Текущий |
| 14 | | Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация: ведение, остановка, удар по воротам. Учебные игры 4х4. | Осваивают правила профилактики простуды Уметь: передать мяч на точность. | Текущий |
| | Баскетбол (13 ч.) | | | |
| 15 | Стойка и передвижения игрока. | Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Прослушивание инструктажа по технике безопасности при игре в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре Развивают координационные качества | Текущий |
| 16 | Остановка прыжком | | | |
| 17 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 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. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 18 | | 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. Развитие координационных качеств | | Текущий |
| 19 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники Стойки и передвижений игрока |

| | | | | |
|----|---|--|--|--------------------------------------|
| 20 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | 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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 21 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | 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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 22 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге | 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. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 23 | | 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. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте |

| | | | | |
|----|---|---|--|---------|
| 24 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | 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. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 25 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | 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. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 26 | Игра в мини-баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 27 | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |
|----|--|---|--|--|

2 четверть

Гимнастика (21 ч.)

| | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|---------|
| 28 | Комбинация из разученных элементов | Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на уроках гимнастики Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий |
| 29 | Комбинация из разученных элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения Развивают силовые способности | Текущий |

| | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|--|
| 30 | Комбинация из разученных элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения Развивают силовые способности | Текущий |
| 31 | Комбинация из разученных элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |
| 32 | Комбинация из разученных элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения Развивают силовые способности. | Текущий |
| 33 | Подтягивание в висе | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения Развивают силовые способности. | Подтягивания в висе: М Д «5»6 р.; 19 р. «4»4 р.; 14 р. «3»1 р.; 4 р. |

| | | | | |
|----|----------------|---|---|---------|
| 34 | опорный прыжок | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Развивают силовые способности. | Текущий |
| 35 | опорный прыжок | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок , строевые упражнения Развивают силовые способности. | Текущий |
| 36 | опорный прыжок | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Развивают силовые способности. | Текущий |
| 37 | опорный прыжок | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Развивают силовые способности. | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 38 | опорный прыжок | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Развивают силовые способности. | Текущий |
| 39 | опорный прыжок. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами Кувырок вперед. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Развивают силовые способности. | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| 40 | Кувырок вперед, стойка на лопатках | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Развивают координационные способности | Текущий |
| 41 | Кувырок вперед, стойка на лопатках | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря». | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Развивают координационные способности | Текущий |
| 42 | Упражнения на гимнастическом бревне и на брусьях | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, упражнения на гимнастическом бревне и на брусьях Развивают координационные способности | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|---|------------------------------------|
| 43 | Лазание по канату. | ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Лазание по канату. Упр. на гимнастическом бревне (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц». | Уметь: ходить приставными шагами по бревну, выполнять прогибы, лазать по канату Развивают координационные способности | Текущий |
| 44 | Упражнения на брусьях, лазание по канату | ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. Упр. на брусьях (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание | Уметь: выполнять упр. на брусьях, лазать по канату Развивают координационные способности | Текущий |
| 45 | Кувыр-ки вперед и назад | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувыр-ки вперед и назад (у). ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Лазание по канату. | Оценивают технику выполнения кувырков Уметь: лазать по канату. Развивают координационные способности | Оценка техники выполнения кувырков |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|
| 46 | Упражнения на бревне, на перекладине | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату. Упр. на гимнастическом бревне (У) (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине (У). заяц». | Уметь: ходить приставными шагами по бревну, выполнять прогибы, лазать по канату Развивают координационные способности | Оценка техники выполнения упр. на бревне, на перекладине |
| 47 | Упражнения на брусьях | ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Упр. на брусьях (У) (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок». | Уметь: выполнять упр. на брусьях Развивают координационные способности | Оценка техники выполнения упр. на брусьях |
| 48 | Лазание по канату | Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату (У). Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей. Эстафеты с обручем. | Уметь: лазать по канату. Развивают координационные способности | Оценка техники выполнения лазания по канату |

3 четверть
Лыжная подготовка (22ч.)

| | | | | |
|----|------------------------------|--|--|---------|
| 49 | Скользкий шаг без палок | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км. | Прослушивание правил по технике безопасности во время занятий по лыжной подготовке Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 50 | Повороты переступанием. | Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км. | Усваивают требования к температурному режиму Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 51 | Скользкий шаг с палками. | Основные требования к одежде и обуви. Скользящий шаг с палками. Встречные эстафеты без палок. | Усваивают основные требования к одежде и обуви Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км. | Ознакомление с понятием об обморожении Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | Профилактика простуды. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км. | Усваивают основные правила профилактики простуды Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 54 | Подъем в гору «полуелочкой». | Дыхание во время выполнения физ. упражнений. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | Знакомятся с правилами дыхания во время выполнения физических упражнений Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 55 | | Питание и питьевой режим. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах 2 км. | Знакомство с питанием и питьевым режимом Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | Одновременный бесшажный ход | одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. | привычек Уметь: передвигаться на лыжах, развитие | |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. | Режим дня школьника. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км. | Знакомство с режимом школьника Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 58 | Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У). | Значение напряжения и расслабления мышц. Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У). | Знакомство с напряжением и расслаблением мышц Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Лыжные гонки 1 км М Д «5»-6.30 7.00 «4»-7.00 7.30 «3»-6.30 8.10 |
| 59 | Одновременный бесшажный ход. | Значение здорового образа жизни для человека. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км. | Усваивают значение здорового образа жизни человека Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 60 | Повороты переступанием в движении | Мир Олимпийских игр. Повороты переступанием в движении. Встречные эстафеты без палок. | Знакомство с миром олимпийских игр Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 61 | Подъем в гору «полуелочкой». | Требования к температурному режиму. Подъем в гору «полуелочкой». Медленное передвижение на лыжах 3 км. | Усваивают требования к температурному режиму Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 62 | Попеременный двухшажный ход | Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км (У). | Знакомятся с понятием об обморожении Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Лыжные гонки 1 км М Д «5»-6.30 7.00 «4»-7.00 7.30 «3»-6.30 8.10 |

| | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|---------|
| 63 | | Профилактика простуды. Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км. | Знакомство с профилактикой простуды Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Техника |
| | Одновременный бесшажный ход. | | | |
| 64 | Повороты переступанием в движении. | Значение занятия лыжами для здоровья человека. Повороты переступанием в движении. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км. | Знакомство со значением занятий лыжами для здоровья человека Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 65 | Попеременный двухшажный ход | Поведение в экстремальных ситуациях. Попеременный двухшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км. | Усваивают поведение в экстремальных ситуациях Уметь: передвигаться на лыжах, развитие | Текущий |
| 66 | Спуски с пологих склонов | Элементы самомассажа. Спуски с пологих склонов. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | Знакомство с элементами самомассажа Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |
| 67 | Одновременный бесшажный ход | Основные требования к одежде и обуви. Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км | Усваивают основные требования к одежде и обуви Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Техника |
| 68 | Повороты переступанием в движении | Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Повороты переступанием в движении. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км. | Знакомство с правилами выполнения домашнего задания, утренней гимнастики, физминуток Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| 69 | Спуски с пологих склонов | Требования к температурному режиму. Спуски с пологих склонов. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км. | Знакомство с требованиями к температурному режиму. Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | |
| 70 | Лыжные гонки 1 км. | Понятие об обморожении. Лыжные гонки 1 км (У). | Знакомство с понятием об обморожении Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Лыжные гонки 1 км М Д «5»-6.30 7.00 «4»-7.00 7.30 «3»-6.30 8.10 |
| | Волейбол (15ч.) | | | |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч». | Слушают правила техники безопасности во время спортивных игр Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Текущий |
| 72-73 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч». | Усваивают поведение в экстремальных ситуациях Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|--|---------|
| 74 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 75 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 76 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эста- | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 77 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 78 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | Текущий |

4 четверть

| | | | | |
|----|---|---|--|---------|
| 79 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 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. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 80 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 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. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 81 | Нижняя прямая подача | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 82 | Нижняя прямая подача | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 83 | Нижняя прямая подача | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|---------|
| 84 | | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 85 | Нижняя прямая подача | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| Легкая атлетика (17 ч.) | | | | |
| 86 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р). | Слушают правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 87 | | Питание и питьевой режим. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З). | Усваивают правила питания и питьевого режима Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 88 | | Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С). | Знакомятся с режимом школьника Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 89 | | Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С). | Знакомятся с режимом школьника Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 90 | Прыжок в высоту способом перешагивание | Значение напряжения и расслабления мышц. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С). | Знакомятся со значением напряжения и расслабления мышц Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 91 | Прыжок в высоту способом перешагивание | Личная гигиена. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У). | Слушание о правилах личной гигиены Уметь: прыгать в высоту с разбега | Прыжок в высоту М Д «5»-100 95 «4»-90 90 «3»-80 80 |
| 92 | Бег 60 м. с низкого старта | Основные причины травматизма. Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку (Р). Медленный бег. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | Знакомство с основными причинами травматизма Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Текущий |
| 93 | бег 30 м с высокого старта | Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку(З), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта | Знакомство со значением здорового образа жизни Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Текущий |
| 94 | Бег 60 м. прыжки в длину с разбега . | Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Страт с опорой на одну руку(С), прыжки в длину с разбега(Р). КДП: прыжки в длину с места. | Знакомство с миром Олимпийских игр. Правилами выполнения дом. заданий, утренней гимнастики, физминуток. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Текущий |

| | | | | |
|----|--------------------------|--|---|--|
| 95 | | Основные причины травматизма. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Старт с опорой на одну руку (С). | Усваивают основные причины травматизма Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в | Текущий |
| 96 | Бег 60 м. | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. ОРУ. Прыжок в длину с разбега – подбор с разбега (С). Метание малого мяча на дальность (З) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знакомство с понятиями: короткая дистанция, бегом на скорость, на выносливость Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,), прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Бег 60 м: М Д «5» -10,6 10.8 «4» -11.2 11.4 «3» -11,8 12.2 |
| 97 | Прыжки в длину с разбега | Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать | Прыжок в длину с Прыжки в длину с |
| | | Прыжки в длину способом «согнув ноги» (У). Метание малого мяча на дальность (С) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги» мяч в вертикальную цель | с разбега: М Д «5»-3.00 2.60 «4»-2.60 2.20 «3»-2.20 1.80 |
| 98 | Метание мяча с разбега | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | Знакомство с правилами профилактики плоскостопия Уметь: метать мяч в горизонтальную цель, бегать на дистанцию 1000 м. | Метание: М Д «5»-29 17 «4»-27 15 «3»-25 12 |
| 99 | Бег 1500 м. | Профилактика близорукости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м (У). Развитие выносливости. | Знакомство с правилами профилактики близорукости Уметь: бегать на дистанцию 1500 м (на результат) | Бег 1500 м: М Д “5”-7.50 8.10 “4”-8.10 8.30 “3”-8.30 9.00 |

| | | | | |
|-----|------------------------------------|---|--|--|
| 100 | Бег 30 м. | Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку(3), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м | Знакомство со значением здорового образа жизни Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с ме- | Бег 30 м . М Д «5» - 5,6 5,8 «4» - 6,1 6,5 «3» - 6,2 6,6 |
| 101 | Прыжки в длину с места | Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | Знакомство с миром Олимпийских игр. Правилами выполнения дом. заданий, утренней гимнастики, физминуток. Уметь: прыгать в длину с места | Прыжок в длину с места: М Д «5» - 1,57 1,50 «4» - 1,34 1,27 «3» -1,20 1,14 |
| 102 | Бег 1000 м. Итоги учебного года | КДП. Бег 1000 м . Подвижные игры. | Уметь: бег 1000 м | Бег 1000 м М Д “5”-5.45 6.20 “4”-6.45 7.20 “3”-7.45 8.20 |

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2014.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2014.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукьяненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физ-культура и спорт, 1998. – 496с.

Основное содержание. 7 класс

І.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 60 м.
3. бег на 1500 м.
4. прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. кросс до 15 мин.
9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 31 ч.

Баскетбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 15 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.
3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
4. нижняя прямая подача мяча через сетку.
5. прямой нападающий удар.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.
2. опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см), Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)

3. акробатика: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, Девочки: кувырок назад в полушпагат.

4.лазание по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Лыжная подготовка, 22ч.

1.одновременный одношажный ход.

2.подъем в гору скользящим шагом.

3.преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

4.поворот на месте махом.

5.прохождение дистанции до 4 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1.стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

3.Силовые упражнения и единоборства в парах.

4.виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание пом.

1.специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

2.Старты, повороты.

3.упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.

4.координационные упражнения на суше.

5.названия упражнений и основные признаки техники плавания.

6.влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

7.правила соревнований и определение победителей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | 1 четверть | | |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | |
| 1 | Челночный бег (3 × 10м) | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. | Слушают правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |
| 2 | Бег 30 м. на результат | Комплекс утренней гимнастики. Правила соревнований. ОРУ. Высокий старт (20-40 м) Тест – 30 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. | Выполняют комплекс утренней гимнастики Знакомятся с правилами соревнований Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м) | 30м. М Д «5»5.4 5.6 «4»5.9 6.1 «3»6.0 6.2 |
| 3 | . Прыжки в длину с места на результат | ОРУ. Тест: прыжок в длину с места. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. | Выполняют прыжок в длину с места на результат Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Длина М Д «5»1.66 1.61 «4»1.43 1.38 «3»1.30 1.25 |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 4 | . Прыжки в длину с разбега | ОРУ. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега | Текущий |
| 5 | . Прыжки в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м), метать мяч на дальность | Текущий |
| 6 | Бег 60 м на результат | Правила соревнований по прыжкам в длину. ОРУ. Бег 60 м (У). Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов - подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знакомство с правилами соревнований по прыжкам в длину Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Бег 60 м: М Д «5»9,5 с; 9,8 «4»9,8 с; 10,4 «3»10,2 с; 10,9 |
| 7 | . Метание мяча 150 грамм с 3-5 шагов на дальность | ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 грамм с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | Текущий |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат | ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Прыжок в длину М Д «5»-3.40 3.10 «4»-3.10 2.70 |
| 9 | Метание мяча с разбега на результат | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 г на дальность. Медленный бег. | Уметь: метать мяч на дальность Развивают скоростные качества | Метание мяча М Д «5»-34 23 «4»-27 18 «3»-21 15 |

| | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|
| 10 | Бег 1000м на результат | ОРУ. Тест 1000м. Подвижные игры. | Уметь: бегать 1000м. | Бег 1000м. М Д «5»5.30 6.10 «4»6.30 7.10 «3»7.30 8.10 |
| 11 | Бег 1500 м. на результат | Правила соревнований в беге на средние дистанции. ОРУ. Бег (1500 м) . Спортивная игра «Лепта». | Знакомство с правилами соревнований в беге на средние дистанции Уметь: бегать 1500 м. на результат | Бег 1500 м М Д «5»-7.00 7.30 «4»-7.30 8.00 «3»-8.00 8.30 |
| Мини-футбол(3 ч.) | | | | |
| 12 | Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты, ускорения | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | Слушают правила техники безопасности во время спортивных игр Уметь: вести мяч. | Текущий |
| 13 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Профилактика близорукости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | Усваивают правила профилактики близорукости Уметь: передать мяч на точность. | Текущий |
| 14 | Удар по воротам правой и левой ногой. | Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебные игры 4х4. | Усваивают правила профилактики простуды Уметь: передать мяч на точность. | Текущий |

Баскетбол (13 ч.)

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 15 | . Ведение мяча с изменением направлений | Упражнения на снятие усталости. ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебные игры в баскетбол | Выполняют упражнения на снятие усталости Уметь: вести мяч, передавать мяч от плеча | Текущий |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча | Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений. Передача мяча одной рукой | Выполняют комплекс упражнений на профилактику зрения | Текущий |
| 17 | Передача мяча одной рукой от плеча | Способы самоконтроля. ОРУ в движении. Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол. | Усваивают способы самоконтроля Уметь: передавать мяч от плеча, бросать по кольцу | Текущий |
| 18 | Передача мяча одной рукой от плеча | Способы самоконтроля. ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол. | Уметь: передавать мяч от плеча, бросать по кольцу | Текущий |
| 19 | Броски по кольцу после ловли. | Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол. | Уметь: принимать мяч сверху, подать мяч | Текущий |

| | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|---------|
| 20 | | Упражнения на развитие ловкости. ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. | Уметь: передавать мяч от плеча, бросать по кольцу Выполняют упражнения на развитие ловкости | Текущий |
| | Броски по кольцу после ловли | . | | |
| 21 | Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Правила судейства баскетбола. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Знакомятся с правилами судейства баскетбола Уметь: играть в баскетбол | Текущий |
| 22 | Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Выполняют комплекс упражнений на профилактику зрения Уметь: принимать мяч сверху, подать мяч | Текущий |
| 23 | Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Правила судейства баскетбола. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Знакомятся с правилами судейства баскетбола Уметь: играть в баскетбол | Текущий |
| 24 | Игра в баскетбол | Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5. | Выполняют комплекс упражнений на профилактику зрения Уметь: играть в баскетбол | Текущий |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|--|
| 25 | Игра в баскетбол | Упражнения на снятие усталости. Подтягивание. Учебные игры в баскетбол. | Выполняют упражнения на снятие усталости Уметь: играть в баскетбол, подтягиваться | Текущий |
| 26 | Игра в баскетбол | Питание и питьевой режим. Подтягивание. Учебные игры в баскетбол. | Знакомство с правильным питанием и питьевым режимом Уметь: играть в баскетбол, подтягиваться | Текущий |
| 27 | Подтягивание Игра в баскетбол | КДП: подтягивание (У). Учебные игры в баскетбол. | Уметь: подтягиваться | Подтягивание М Д «5»-7 19 «4»-5 15 «3»- 4 11 |

2 четверть

Ритмическая гимнастика. Элементы единоборства (3 ч.)

| | | | | |
|----|---|---|--|---------|
| 28 | упражнения ритмической гимнастики и единоборств | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса). Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, приемы страховки Акробатика (м): кувырок вперед. | Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату, танцевальные шаги, захваты рук | Текущий |
|----|---|---|--|---------|

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 29 | упражнения ритмической гимнастики и единоборств | тельности человека Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки). Элементы единоборства: освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодные положения. Акробатика (м) | правильной осанки в жизни недеятельности человека Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату, упражнения ритмической гимнастики и единоборств | |
| 30 | упражнения ритмической гимнастики и единоборств | Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса). Элементы единоборства: борьба за предмет, игра «Бой петухов», единоборства в парах. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полупагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату(м): в 2 приема, (д): в 3 приема. | Знакомство с влиянием физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату, упражнения ритмической гимнастики и единоборств | Текущий |
| | Гимнастика(21 ч.) | | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|---------|
| 31 | акробатические упражнения, лазать по канату | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. | \слушают правила приема водных, воздушных и солнечных ванн Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату | Текущий |
| 32 | акробатические упражнения, лазать по канату | Основные требования к одежде и обуви. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация | Знакомство с основными требованиями к одежде и обуви Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату | Текущий |
| 33 | акробатические упражнения, лазать по канату | Требования к температурному режиму. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. | Знакомство с требованием к температурному режиму Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату | Текущий |
| 34 | акробатические упражнения, лазание по канату | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату(м): в 2 приема,(д): в 3 приема. | Выполняют комплекс упражнений на развитие брюшного пресса Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату | Текущий |

| | | | | |
|----|---|--|---|---------------------------|
| 35 | акробатические упражнения, лазание по канату | Профилактика плоскостопия. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. Упражнения в равновесии. | Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия Уметь: выполнять акробатические упражнения, лазать по канату | Текущий |
| 36 | Лазание по канату | Поведение в экстремальных ситуациях. Комбинация упражнений по акробатике (У). Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. | Усваивают правила поведения в экстремальных ситуациях Уметь: выполнять акробатические упражнения ла- | Оценка техники выполнения |
| 37 | | Элементы самомассажа. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема (У). Опорные прыжки через козла в длину (м) | Усваивают элементы самомассажа Уметь: лазать по канату | Оценка техники выполнения |
| 38 | Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см.) | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см) | Усваивают приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусьях | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 39 | опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусках | <p>Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.</p> <p>Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)</p> | <p>Слушают о влиянии физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления</p> <p>Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусках</p> | Текущий |
| 40 | опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусках | <p>Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.</p> <p>Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж.</p> | <p>Усваивают правила приема водных, воздушных и солнечных ванн</p> <p>Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусках</p> | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|--|---------|
| 41 | опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусьях | <p>Виды спортивной гимнастики. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусьях: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.</p> <p>Д. Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Упражнения на гимнастическом бревне (д).</p> | <p>Знакомство с видами спортивной гимнастики</p> <p>Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусьях</p> | Текущий |
| 42 | опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусьях | <p>Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусьях: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.</p> <p>Д. Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными пере-</p> | <p>Слушают о значении правильной осанки в жизнедеятельности человека</p> <p>Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусьях</p> | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|--|---------------------------|
| 43 | опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусках | <p>М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.</p> <p>Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Упражнения на гимнастическом бревне (д).</p> | Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на перекладине, на брусках | Текущий |
| 44 | опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, брусках, перекладине. | Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см) (У). Упражнения на перекладине и брусках. Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба с поворотами в правую и левую стороны, передвижения с приставными шагами, танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне. | Оценка техники выполнения |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 45 | опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине. | Профилактика плоскостопия. Комбинация упражнений на перекладине (У). Упражнения на брусьях. Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба с поворотами в правую и левую стороны, передвижения с приставными шагами, танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись (У). | Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия Уметь: выполнять опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине. | Оценка техники выполнения |
| 46 | Упражнения на брусьях | Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения на брусьях (У). Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Знакомство с правилами поведения в экстремальных ситуациях Уметь :выполнять упражнения на брусьях. | Оценка техники выполнения |
| 47 | Поднимание туловища за 1 мин | Элементы самомассажа. Поднимание туловища из положения лежа на спине (У). Гимнастическая полоса препятствий. | Уметь: выполнять упражнения на брюшной пресс | Поднимание туловища за 1 мин. <div> <div>М</div> <div>Д</div> <div>«5»-45</div> <div>35</div> <div>«4»-40</div> <div>30</div> <div>«3»-35</div> <div>25</div> </div> |
| 48 | Подтягивание в висе | Подтягивание (У). Гимнастическая полоса препятствий. | Уметь: подтягиваться | Подтягивание: <div> <div>М</div> <div>Д</div> <div>«5»-7</div> <div>19</div> <div>«4»-5</div> <div>15</div> <div>«3»-4</div> <div>11</div> </div> |
| | | 3 четверть | | |

| Лыжная подготовка (22 ч.) | | | | |
|---------------------------|--|--|---|---------|
| 49 | Передвижение на лыжах попеременными ходами | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение на лыжах. Встречные эстафеты. | Слушают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь: передвигаться на лыжах попеременными ходами | Текущий |
| 50 | Скользкий шаг с палками и без палок. | Требования к температурному режиму. Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с требованиями к температурному режиму Уметь: передвигаться на лыжах попеременными ходами | Текущий |
| 51 | . Попеременный двухшажный ход | Профилактика простуды. Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах. | Усваивают правила профилактики простуды Уметь: передвигаться на лыжах попеременными ходами | Текущий |
| 52 | . Попеременный двухшажный ход | Основы аутогенной тренировки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с основами аутогенной тренировки Уметь: передвигаться на лыжах попеременными ходами | Текущий |

| | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|--|
| 53 | Попеременный двухшажный ход | Дыхание во время выполнения физических упражнений. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с правилами Дыхания во время выполнения физических упражнений Уметь: передвигаться на лыжах попеременными хо- | Текущий |
| 54 | Попеременный двухшажный ход | Питание и питьевой режим. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с правилами питания и питьевым режимом Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами | Текущий |
| 55 | | Двигательный режим. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с двигательным режимом Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами | Текущий |
| 56 | | Пагубность вредных привычек. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «получечкой». Повороты переступанием в движении. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м. | Слушают о пагубности вредных привычек Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами | Текущий |
| 57 | Гонка 1 км. На результат | Режим дня школьника. Гонка на 1 км. Игра «Карельская гонка» | Знакомство с режимом школьника Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами | Гонка 1 км М Д «5»-6.00 6.15 «4»-6.30 6.45 «3»-7.00 7.30 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 58 | торможение и поворот при спуске | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах. | Усваивают гигиенические правила занятий физическими упражнениями Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске | Текущий |
| 59 | Попеременный и одновременный двухшажные ходы Подъем «елочкой». | Основные причины травматизма. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с основными причинами травматизма Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске | Текущий |
| 60 | | Основные причины травматизма. Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах. | Знакомство с основными причинами травматизма Уметь: передвигаться на лыжах п-п и о. ходами, выполнить торможение и поворот при спуске | Текущий |
| 61 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором | Понятия об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах. | Слушают о причинах обморожения Уметь: подняться на склон «елочкой» | Текущий |
| 62 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». | Профилактика плоскостопия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия Уметь: подняться на склон «елочкой» | Текущий |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 63 | Попеременный двухшажный ход. | Профилактика близорукости. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Усваивают правила профилактики близорукости Уметь: выполнять повороты переступанием при спуске со склона | Текущий |
| 64 | Одновременный одношажный ход. | Профилактика простуды. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Усваивают правила профилактики простуды Уметь: передвигаться на лыжах попеременными ходами | Текущий |
| 65 | Попеременный и одновременный двухшажные ходы. | Упражнения для разогревания. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м. | Выполнение упражнений на разогревание Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске | Текущий |
| 66 | Гонка на 2 км на результат | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой». | Знакомство с приемами определения самочувствия Уметь: бегать на лыжах на результат | Гонка 2 км М Д «5»-14.00 14.30 «4»-14.30 15.00 «3»-15.00 15.30 |
| 67 | Подъем «полуелочкой». Спуски в различных стойка | Значение занятий физкультурой для здоровья человека. Подъем «полуелочкой». Спуски в различных стойках. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км. | Знакомство со значением занятий физкультурой для здоровья человека. Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске | Текущий |
| 68 | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах. | Уметь: выполнять повороты переступанием при спуске со склона | Текущий |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|
| 69 | Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой». | Приемы определения самочувствия. Профилактика простуды. Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой». | Выполняют приемы определения самочувствия Уметь: бегать на лыжах на результат | Гонка 2 км М Д «5»-14.00; 14.30 «4»-14.30; 15.00 «3»-15.00; 15.30 |
| 70 | . Эстафеты на лыжах | Подвижные игры. Эстафеты на лыжах. | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий |
| Волейбол (15ч.) | | | | |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч». | Слушают правила техники безопасности во время спортивных игр Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Текущий |
| 72 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч». | Усваивают поведение в экстремальных ситуациях Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Текущий |
| 73 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч». | Усваивают поведение в экстремальных ситуациях Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Текущий |
| 74 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|--|---------|
| 75 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| | . Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | | | |
| 76 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 77 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 78 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| | | 4 четверть | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------|--|--|---------|
| 79 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 80 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 81 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 82 | Прямой нападающий удар | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар. Игра в волей- | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---------|
| | | бол по упрощенным правилам. | | |
| 83 | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | | Текущий |
| 84 | Игра в волейбол | Учебные игры в волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 85 | Игра в волейбол | Учебные игры в волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| Легкая атлетика(17 ч.) | | | | |
| 86. | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р). | Слушают правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой Уметь: прыгать в высоту | Текущий |
| 87 | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З). | Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия Уметь: прыгать в высоту | Текущий |
| 88 | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание | Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). | Составляют режим школьника Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | | |
| 89 | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание | Значение ЗОЖ для здоровья человека. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). | Рассказывают о значении ЗОЖ для здоровья человека Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 90 | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание | Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 91 | | Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (У). | | Прыжок в высоту М Д «5»-110 105 «4»-100 95 |
| 92 | Бег с максимальной скоростью 60 м. | Элементы самомассажа. Высокий старт (до 10-15 м) <i>Бег с максимальной скоростью 60 м. Прыжки в длину с места и разбега</i> | Выполняют элементы самомассажа Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 93 | Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с разбега | Значение занятий физической культурой для здоровья человека. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Низкий старт и стартовый разгон (<i>до 10-15 м</i>), развитие скоростных возможностей. Прыжки в длину с разбега (Р). КДП: прыжки в длину с места. | Рассказывают о значении занятий физической культурой для здоровья человека Уметь: прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Текущий |
| 94 | Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с разбега | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с разбега (З), метание мяча 150 г с 2-3 шагов (Р). | Усваивают правила приема водных, воздушных и солнечных ванн Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | Текущий |
| 95 | Метание мяча | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с разбега (З), метание мяча 150 г с 2-3 шагов (Р). | | Текущий |
| 96 | Бег 60 м .на результат | Понятия: короткая дистанция. ОРУ. Бег на 60 м (У). Прыжок с 7-9 шагов разбега – подбор разбега (С). Метание малого мяча в вертикальную цель (З) (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знакомство с понятием короткая дистанция Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.), прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную | Бег 60 м: М Д «5» 10,0 10.4 «4» 10,6 10.8 «3» 11,2 11.4 |

| | | | | |
|-----|--------------------------|--|--|---|
| 97 | Прыжки в длину с разбега | Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (У). Метание малого мяча на дальность (С) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знакомство с видами легкой атлетики Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Прыжок в длину с разбега: М Д «5»-3.20 3.00 «4»-3.00 2.60 «3»-2.60 2.20 |
| 98 | Метание мяча | Значение ЗОЖ для здоровья человека. ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У). Бег 1000 м. | Рассказывают о значении ЗОЖ для здоровья человека Уметь: метать мяч в горизонтальную цель, бегать на дистанцию 1000 м | Метание: М Д «5»-30 20 «4»-25 17 «3»-18 14 |
| 99 | 1500 м (на результат) | Мир Олимпийских игр. ОРУ. Бег 1500 м (У). | Рассказывают о мире Олимпийских игр Уметь: бегать на дистанцию 1500 м (на результат) | Бег 1500 м: М Д “5”-7.30 8.00 “4”-7.50 8.20 “3”-8.10 8.40 |
| 100 | Бег 30 м. | Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку(З), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта. Преодоление полосы препятствий. | Рассказывают о значении здорового образа жизни для человека Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Бег 30 м. М Д «5»-5,4 5,6 «4»-5.9 6,1 «3»- 6,0 6,2 |

| | | | | |
|-----|------------------------|---|---|--|
| 101 | Прыжки в длину с места | Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. КДП: прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий. | Рассказывают о мире Олимпийских игр. Правилах выполнения д.з., утренней гимнастики, физминуток Уметь: прыгать в длину с места | Прыжок в длину с места: М Д «5»1,66 1,61 «4»1,43 1,38 «3»1,30 1,25 |
| 102 | Бег 1000 м. | КДП. Бег 1000 м . Подвижные игры. | Уметь: бег 1000 м | Бег 1000 м М Д “5”5.30 6.10 “4”6.30 7.10 “3”7.30 8.10 |

Основное содержание. 9 класс

І.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 100 м.
3. бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).
4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. кросс до 15 мин.
9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 31 ч.

Баскетбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 15 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
3. игра по упрощенным правилам волейбола.
4. прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть
5. прямой нападающий удар при встречных передачах.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.

2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка, 22 ч.

1. попеременный четырехшажный ход

2. переход с попеременных ходов на одновременные .

3. преодоление контруклона..

4. прохождение дистанции до 5 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1. стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

3. Силовые упражнения и единоборства в парах.

4. виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 к л а с с

| № ур | тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подго- товленности обучающихся | Вид контроля |
|--------------------------------|------------------------|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 четверть | | | | |
| Легкая атлетика (11 ч.) | | | | |
| 1 | Бег 60 м . | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Слушают правила техники безопасности на уроках физической культуры Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |
| 2 | Бег 30 м. на результат | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: бег 30 м. | Выясняют при помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости. Быстроты. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Бег 30 м М Д «5»-4.9 5.1 «4»-5.4 5.8 «3»-5.5 5.9 |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|
| 3 | Прыжки в длину с места на результат | Порядок составления утренней гимнастики. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: | Знакомство с порядком составления утренней гимнастики Уметь: бегать с низкого старта, эстафетный бег Выполнение прыжков в длину с места на результат | Прыжки в длину с места М Д «5»-2.13 1.83 «4»-1.74 1.54 «3»-1.51 1.37 |
| 4 | Эстафетный бег | Воздействие физкультминуток на сердечно-сосудистую систему. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. | Знакомство с воздействием физкультминуток на сердечно-сосудистую систему Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |
| 5 | | Двигательный режим. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. | Знакомство с двигательным режимом Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |
| 6 | Бег 60 м. на результат | Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность. | Выполнение упражнений и контроль за ЧСС Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м), метать мяч. | Бег 60 м: М Д «5»8,8 с; 9,8 с; «4»9.7 с; 10.2 с; «3»10.5с;10.8 с; |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|--|
| 7 | Прыжки в длину с разбега | Питание и питьевой режим. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Рассказывают о правильном питании и питьевом режиме Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. | Текущий |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | История отечественного спорта. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов - отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Слушают о истории отечественного спорта Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |
| 9 | Прыжки в длину с разбега на результат | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов (У). Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Прыжок в длину М Д «5»-4.10 3.30 «4»-3.70 3.10 «3»-3.10 2.60 |
| 10 | Метание мяча с разбега на результат | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Метание мяча на дальность (У). Развитие выносливости – медленный бег. | Усваивают о влиянии правильной осанки на формирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Метание мяча М Д «5»-42 27 «4»-37 21 «3»-28 17 |

| | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|
| 11 | Бег 2000 м. на результат | Предстартовое состояние, «второе дыхание». Бег 2000 м. | Знакомство с предстартовым состоянием, «второе дыхание» Уметь: бегать дистанцию 2000 м | Бег 2000 м М Д «5»-10.00 11.00 «4»-10.40 12.40 «3»-11.40 13.50 |
| | | Футбол (3 ч.) | | |
| 12 | Ведение мяча правой и левой ногой . | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | Слушают правила техники безопасности во время спортивных игр Уметь: вести мяч. | Текущий |
| 13 | Передача мяча в парах правой и левой ногой | Звезды советского и российского спорта. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4х4. | Рассказывают о звездах советского и российского спорта Уметь: передать мяч на точность. | Текущий |
| 14 | Удар поворотом правой и левой ногой | Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Удар поворотом правой и левой ногой. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Учебные игры 4х4. | Усваивают особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время Уметь: передать мяч на точность. | Текущий |
| Баскетбол (13 ч.) | | | | |

| | | | | |
|----|--|---|---|---------|
| 15 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте | Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Слушают правила техники безопасности во время спортивных игр Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 16 | Бросок двумя руками от головы с места. | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.. | Слушают о правильности экипировки для 2-3 дневного похода Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия | Текущий |
| 17 | Бросок двумя руками от головы с места. | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | Слушают о правильности экипировки для 2-3 дневного похода Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 18 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Знать о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 19 | Бросок двумя руками от груди на месте | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 20 | Бросок двумя руками от груди на месте | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 21 | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Составляют комплекс утренней гимнастики Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |

| | | | | |
|----|--|--|---|---------|
| 22 | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением | Воздействие физкультминуток на сердечно-сосудистую систему. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Усваивают воздействие физминуток на сердечно-сосудистую систему Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 23 | Взаимодействие трех игроков | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 24 | Взаимодействие трех игроков | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 25 | Взаимодействие трех игроков | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 26 | Взаимодействие трех игроков | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |

| | | | | |
|---|---|--|---|---------|
| 27 | Учебная игра | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 2 четверть | | | | |
| <i>Элементы единоборства и ритмическая гимнастика(3 ч.)</i> | | | | |
| 28 | Комплекс ритмической гимнастики и элементы единоборства | Правила безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу вперед. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Акробатика. Упражнения на бревне. (Д). | Слушают правила безопасности на уроках гимнастики Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения. | Текущий |
| 29 | Комплекс ритмической гимнастики и элементы единоборства | Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). Элементы единоборства: приемы борьбы за выгодные положения, приемы страховки. Игра «Выталкивание из круга». Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне. | Выполняют комплекс утренней гимнастики Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату. | Текущий |

| | | | | |
|--------------------|---|--|--|---------|
| 30 | Комплекс ритмической гимнастики и элементы единоборства | Воздействие физкультминуток на сердечно – сосудистую систему. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: приемы страховки, единоборства в парах, борьба за предмет. Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне, сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. | Знакомство с воздействием физкультминуток на сердечно-сосудистую систему Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату | Текущий |
| Гимнастика (18 ч.) | | | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|---------|
| 31 | Комбинация упражнений по акробатике | <p>Воздействие физкультминуток на сердечно – сосудистую систему. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: приемы страховки, единоборства в парах, борьба за предмет. Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне, сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь.</p> <p>Двигательный режим. Повороты в движении (направо,налево и кругом).</p> <p>М. Комбинация упражнений по акробатике: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, из упора присев стойка на голове и руках, упор присев, 2 кувырка назад, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике: равновесие на одной руки в стороны круг руками вперед, выпад вперед и кувырок вперед, кувырок назад перекатом на назад стойка на лопатках перекаат вперед в упор присев, прыжок прогнувшись в сторону; и на гимнастическом бревне.</p> | <p>Знакомство с воздействием физкультминуток на сердечно-сосудистую систему</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату.</p> | Текущий |
| | | | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 32 | Лазание по канату | <p>Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Повороты в движении (направо, налево и кругом).</p> <p>М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне.</p> <p>Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Повороты в движении (направо, налево и кругом).</p> | <p>Выполнение упражнений и контроль за ЧСС</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату.</p> | <i>Текущий</i> |
| 33 | Комбинация упражнений по акробатике | <p>Основные формы занятий физической культурой. Повороты в движении (направо, налево и кругом).</p> <p>М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне.</p> | <p>Ознакомление с основными формами занятий физической культурой</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату.</p> | <i>Текущий</i> |
| 34 | Комбинация упражнений по акробатике | <p>Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках - у. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне - у.</p> | <p>Рассказывают о признаках утомления, переутомления</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по канату.</p> | <i>Оценка техники выполнения.</i> |

| | | | | |
|----|--|---|--|---------|
| 35 | <p>Повороты в движении</p> <p>Комбинация упражнений по акробатике.</p> | <p>Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике. Д. Комбинация упражнений по акробатике.</p> | <p>Усваивают о влиянии правильной осанки на формирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне.</p> | Текущий |
| 36 | <p>Упражнения на брусьях и перекладине</p> | <p>Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты в движении (направо, налево и кругом).</p> <p>М.Перекладина: подъем переворотом силой на высокой перекладине, медленное опускание вперед в вис, махом вперед соскок. Брусья: размахивание в упоре на руках, махом вперед сед ноги врозь, «угол» (держать) – сед ноги врозь, перемах вовнутрь, махом назад соскок прогнувшись. Д. Разновысокие брусья: толчком ног вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж, упор на н/ж, перемах правой с перехватом од-</p> | <p>Знакомство с предстартовым состоянием, «второе дыхание»</p> <p>Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусьях и перекладине.</p> | Текущий |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|--|---|---------------------|
| 37 | упражнения на брусках и перекладине | <p>Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты в движении (направо, налево и кругом).</p> <p>М.Перекладина: подъем переворотом силой на высокой перекладине, медленное опускание вперед в вис, махом вперед соскок. Брусья: размахивание в упоре на руках, махом вперед сед ноги врозь, «угол» (держать) – сед ноги врозь, перемах вовнутрь, махом назад соскок прогнувшись. Д. Разновысокие брусья: толчком ног вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж, упор на н/ж, перемах правой с перехватом одной руки за в/ж поворотом в вис лежа на н/ж, сед на бедре рука в сторону, перемахом двумя внутрь соскок углом назад.</p> | <p>Знакомство с предстартовым состоянием, «второе дыхание»</p> <p>Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине.</p> | Текущий |
| 38 | упражнения на брусках и перекладине | <p>Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Подъем переворотом в упор – у. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках.</p> | <p>Измеряют пульс при выполнении физических упражнений</p> <p>Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине.</p> | Подъем переворотом. |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|---------------|
| 39 | упражнения на брусках и перекладине | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Подъем силой в упор - у. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках. | Различают объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине | Подъем силой. |
| 40 | упражнения на брусках и перекладине | Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусках .Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках. | Усваивают правила профилактики близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине | Текущий |
| 41 | упражнения на брусках и перекладине | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках. | Слушают о видах спорта. Обеспечивающие наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине | Текущий |
| 42 | упражнения на брусках и перекладине | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках | Выполняют упражнения на силу, быстроту,выносливость,гибкость. Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине | Текущий |

| | | | | |
|----|--|--|---|---------|
| 43 | упражнения на брусках и перекладине | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115 см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). | Усваивают средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине | Текущий |
| 44 | Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину | Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115 см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). | Рассказывают о вредных привычках Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине, опорные прыжки. | Текущий |
| 45 | Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину | Поведение в экстремальных ситуациях. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115 см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). | Усваивают правила поведения в экстремальных ситуациях Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине, опорные прыжки. | Текущий |

| | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|
| 46 | Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину | Современные системы физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Комбинация упражнений на перекладине – у. и брусках. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание. | Знакомство с современными системами физических упражнений Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках и перекладине, опорные прыжки. | Оценка техники выполнения. |
| 47 | Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину | Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Брусья – у. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусках - у, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание. | Рассказывают о влиянии физкультуры на репродуктивную функцию человека Уметь: выполнять строевые, упражнения на брусках, опорные прыжки. | Оценка техники выполнения. |
| 48 | Подтягивание на результат | Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см) - у. Д. Опорные прыжки боком через коня (высота 110 см) - у. Подтягивание – у. | Измерение пульса после выполнения физических упражнений Уметь: выполнять строевые упражнения, опорные прыжки. | Подтягивание: М Д «5»-9 14 «4»-7 8 «3»-5 4 |
| 3 четверть | | | | |
| Лыжная подготовка (22 ч.) | | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|---------|
| 49 | . Одновременный одношажный ход, | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | Слушают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами. | Текущий |
| 50 | Одновременный одношажный ход, одновременный | Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход.Скользкий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | Рассказывают о особенностях проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами. | Текущий |
| 51 | одновременный 2хшажный ход | Приглашение в Олимпийский мир. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход.Скользкий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами. | Текущий |
| 52 | одновременный 2хшажный ход, | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | Выполняют правильную экипировку на 2-3 дневный поход Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами. | Текущий |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами. | Текущий |
| 54 | Повороты переступанием в движении | Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Повороты переступанием в движении. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | Составление комплекса утренней гимнастики Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами. | Текущий |
| 55 | . Коньковый ход | Воздействие физкультминутки на сердечно сосудистую систему. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300 м. | Уметь: передвигаться классическими и коньковыми лыжными ходами. | Текущий |
| 56 | Гонка на 1 км на результат | Двигательный режим. Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км. | Рассказать о двигательном режиме Уметь: выполнять повороты на спуске. | Гонка на 1 км: М Д «5»-5.30 6.00 «4»-6.00 6.30 «3»-7.00 7.30 |
| 57 | Торможение и поворот упором | Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. . | Уметь: выполнять торможение и повороты на спусках. | Текущий |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 58 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Питание и питьевой режим. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км. | Уметь: выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные | Текущий |
| 59 | Торможение и поворот упором. | Основные формы занятий физической культуры. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Уметь: преодолевать подъемы и препятствия. | Текущий |
| 60 | Преодоление подъемов и препятствий | Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | Уметь: преодолевать подъемы и препятствия. | Текущий |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторные отрезки 2-3х300 м. | Уметь: преодолевать подъемы и препятствия. | Текущий |
| 62 | Коньковый ход. Гонка на 2 км. | Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Коньковый ход. Гонка на 2 км. | Уметь: передвигаться коньковым ходом. | Гонка на 2 км: М Д «5»-12.00 13.00 «4»-12.30 13.30 |

| | | | | |
|----|---|--|---|---------|
| 63 | Преодоление контруклона | Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км. | Уметь: выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные | Текущий |
| 64 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км. | Уметь: выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные | Текущий |
| 65 | Преодоление подъемов и препятствий. | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км | Уметь: преодолевать подъемы и препятствия. | Текущий |
| 66 | Коньковый ход | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 - 6 км. | Уметь: передвигаться коньковым ходом. | Текущий |
| 67 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 5 км. | Уметь: переходить с одновременных ходов на попеременные. | Текущий |

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|
| 68 | Коньковый ход | Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3-х300 м. Передвижение на лыжах до 3 км. | Уметь: передвигаться коньковым ходом. | Текущий |
| 69 | Коньковый ход Гонка на 3км: | Поведение в экстремальных ситуациях Коньковый ход. Гонка на 3 км. | Уметь: пройти 3 км на скорость. | Гонка на 3км: М Д «5»17.30 19.30 «4»18.00 20.00 «3»19.00 21.00 |
| 70 | Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты | Современные системы физических упражнений. Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты. | Уметь: спускаться в различных стойках, преодолевать контур уклонов. | Текущий |
| Волейбол (15 ч.) | | | | |
| 71 | Передача мяча снизу двумя руками в парах. | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| 72 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку | Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах |
| | Нападающий удар при встречных передачах | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости и гибкости. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| | Нападающий удар при встречных передачах | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости и гибкости. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 73 | | | | |
| 74 | | | | |
| 75 | | | | |

| | | | | |
|------------|---|--|--|---------|
| | | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | |
| 76 | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи | Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 77 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Поведение в экстремальных ситуациях. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 78 | . Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Современные системы физических упражнений. Передачи мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 4 четверть | | | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|---------|
| 79 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой | Влияние физической культуры на репродуктивную функцию человека. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Закаливание в осеннее, зимнее время. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 81 | Нижняя прямая подача, прием мяча | Звезды советского и российского спорта. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 82 | Нижняя прямая подача, прием мяча | Звезды советского и российского спорта. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|---------|
| 83 | . Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра | Приглашение в Олимпийский мир. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 84 | Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| 85 | Учебная игра | Тестирование двигательной подготовки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |
| Легкая атлетика (17 ч.) | | | | |
| 86 | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 87 | . Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З). | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 88 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З) | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С). | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 90 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У). | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Прыжок в высоту М Д «5»-115 110 «4»-105 100 «3»-95 90 |
| 91 | Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) | Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |
| 92 | Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) | Правила приема водных, воздушных, и солнечных ванн. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |
| 93 | Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) | Правила приема водных, воздушных, и солнечных ванн. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|--|
| 94 | Бег 60 м на результат | Признаки различной степени утомления. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м – у. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 м : М Д «5»9.6 10.0 «4»10.2 10.4 «3»11.0 10.2 |
| 95 | Прыжки в длину, метание малого мяча. | Звезды советского и российского спорта. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств. | Уметь: прыгать в длину, метать мяч. | Текущий |
| 96 | Прыжки в длину, метание малого мяча. | Звезды советского и российского спорта. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств | Уметь: прыгать в длину, метать мяч | Текущий |
| 97 | Прыжки в длину с разбега на результат | Личная гигиена. Прыжки в длину с разбега – у. Метание малого мяча на дальность. Медленный бег до 6 минут. | Уметь: прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега: М Д «5»380 330 «4»340 300 «3»300 240 |
| 98 | Метание малого мяча: на результат | Значение ЗОЖ для здоровья человека. Метание малого мяча на дальность – у. Медленный бег до 6 минут. | Уметь: метать мяч на дальность. | Метание малого мяча: М Д «5»38 25 «4»33 20 «3»24 17 |

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| 99 | Бег на 2000 м: на результат | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы. Бег на 2000 м – у. | Уметь: бегать на выносливость. | Бег на 2000 м: М Д «5»-10.00 11.00 «4»-10.40 12.40 «3»-11.40 13.50 |
| 100 | Бег на 30 м с высокого старта на результат | КДП – бег 30 м с высокого старта. прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. | Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью. | Бег на 30 м с высокого старта : М Д «5»-5.0 5.1 «4»-5.5 5.8 «3»-5.6 5.9 |
| 101 | Прыжки в длину с места на результат | КДП – прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. | Уметь: прыгать с места. | Прыжки в длину с места: М Д «5»-185 183 «4»-158 154 «3»-141 137 |
| 102 | Подтягивание на результат | КДП – подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. | Уметь: выполнять подтягивание. | Подтягивание: М Д «5»-9 19 «4»-7 16 «3»-5 12 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического осна- щения | Необходимое количество | Примечания |
|----------|--|---------------------------|--|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт основ- ного общего образования | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, ав- торские рабочие программы входят в состав обязательного про- граммно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | | |
| 1.3 | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях , Зда- невич. 5-9 классы | Д | |
| 1.5 | Научно-популярная и художе- ственная литература по физиче- ской культуре, спорту, олимпий- скому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физи- ческой культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 5 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| | Гимнастика | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 5.2 | Козёл гимнастический | Г | |
| 5.3 | Конь гимнастический | Г | |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая | Г | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 5.5 | Брусья гимнастические парал- лельные | Г | |
| 5.6 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая | Г | |
| 5.9 | Гантели наборные | Г | |
| 5.10 | Коврик гимнастический | К | |
| 5.11 | Маты гимнастические | Г | |
| 5.12 | Мяч малый (теннисный) | К | |
| 5.13 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 5.14 | Палка гимнастическая | К | |
| 5.15 | Обруч гимнастический | К | |
| | <i>Лёгкая атлетика</i> | | |
| 5.16 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 5.17 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| | <i>Спортивные игры</i> | | |
| 5.18 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |
| 5.19 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |
| 5.20 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 5.21 | Стойки волейбольные универ- сальные | Д | |
| 5.22 | Сетка волейбольная | Д | |
| 5.23 | Мячи волейбольные | Г | |
| 5.24 | Табло перекидное | Д | |
| 5.25 | Ворота для мини-футбола | Д | |
| 5.26 | Мячи футбольные | Г | |
| 5.30 | Насос для накачивания мячей | Д | |
| | <i>Средства доврачебной помощи</i> | | |
| 5.71 | Аптечка медицинская | Д | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | <i>Дополнительный инвентарь</i> | | |
| 6 | Спортивный зал (кабинеты) | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 7 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |
| 7.4 | Площадка игровая волейбольная | Д | |
| 7.5 | Лыжная трасса | Д | С небольшими отлогими склонами |