

Рассмотрена
на заседании школьного методического
объединения учителей
развивающего цикла
Протокол от 30 августа 2023 г. № 1
Руководитель _____ Попова Г.Н.

Принята и рекомендована
к утверждению решением
научно-методического совета МБОУ
СОШ №9
Протокол от 30.08.2023 г. №1
Председатель
научно-методического
совета _____ Мамонтова Н. А.

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ №9
от 01.09.2023 г. № 102

Директор _____ О. А. Летуновская

**Рабочая программа ООО
по физической культуре
для обучающихся 5-9 классов**

Срок реализации рабочей программы – 5 лет

Автор / Разработчик

Кузнецова Н.Ю..
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9»
г. Мичуринска Тамбовской области
Высшей квалификационной категории
Педагогический стаж – 33 года

г. Мичуринск
2023 г

Пояснительная записка

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является 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.

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.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года N 1644; 31 декабря 2015 года N 1577; 11 декабря 2020 года N 712);
3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

5. Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
8. Программа воспитания МБОУ СОШ № 9;
9. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ № 9;
10. Учебного плана основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Мичуринска Тамбовской области;
11. Уставом МБОУ СОШ № 9;
12. иными локальными актами МБОУ СОШ №9.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе – 68ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 66ч. Рабочая программа рассчитана на 338 ч на 5 лет обучения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение часов в рамках предмета

	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
Легкая атлетика	30	30	30	30	28
Лыжная подготовка	8	8	8	8	8
Спортивные игры	20	20	20	20	20
ИТОГО	68	68	68	68	66
ИТОГО ЗА КУРС	338				

Особенности преподавания.

Технологии, используемые в обучении.

Технология	Ожидаемый результат	Практическое применение
Игровые технологии	- сотрудничество между учителем и учащимися; - формирование социальных компетенций; - изменение роли учителя на уроке как организатора познавательной деятельности учащихся.	- преодолеваются трудности в обучении, повысилась активность участия в предметных неделях, школьных и городских мероприятиях.
Здоровьесберегающие технологии	- способность сохранения и укрепления здоровья школьников	- снижение утомляемости, улучшение эмоционального настроения, повышение работоспособности, уменьшение числа респираторных и

		вирусных заболеваний.
Технология развивающего обучения	-активизация познавательной деятельности.	- творчески, активно добывать знания, слушать и слышать, осмысленно относиться к своей работе и активно использовать полученные знания
Информационно-коммуникативная технология	-процесс обучения становится интересным, -решение проблемы наглядности обучения; -расширение возможности визуализации учебного материала, -учебный материал становится более понятным и доступным для учащихся.	Увеличивается объем усвоенной информации за счёт воздействия на зрительную память. - создание презентаций и видеороликов; - тестирование; - разработка творческих проектов; -

Методы и формы контроля.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств. Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля;

- **входной (предварительный)**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;
- **текущий**;
- **промежуточный и итоговый** контроль планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы по предмету «Физическая культура» необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, учебно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Учебник: В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура 5-7 класс», В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура 8-9 класс»

Пособие для обучающегося: Учебная, научная, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Пособие для педагога: Методические издания по физической культуре для учителей, Примерные рабочие программы. Физическая культура. 1—11 классы (автор В. И. Лях).

Методика предусматривает использование на уроках физической культуры нового вида обучения – дистанционное образование.

Дистанционное образование (ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие учащегося и учителя в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. Современное дистанционное образование строится на использовании следующих основных элементов: веб-страницы и сайты; электронная почта (в том числе и списки рассылки) и т. д.

Электронные образовательные ресурсы: Дневник.ру, электронные задания на платформах: Online Test Pad, Learning Apps.org.

Контрольно-измерительные материалы.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Выпускники должны уметь демонстрировать с учетом норм ВФСК ГТО

Физическое качество	Физические упражнения	Мальчики					Девочки				
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
Быстрота	Бег 30м, сек.	6.2	5.7	5.7	5.3	5.3	6.4	6.0	6.0	5.6	5.6
	Бег 60м, сек.	11.9	10.9	10.4	9.6	9.6	12.4	11.3	10.9	10.6	10.6
Сила	Подтягивание из виса, девочки из виса "лежа", кол-во раз.	2	3	4	6	6	8	11	12	13	14
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин., кол-во раз	30	32	34	35	36	28	29	30	31	32
Выносливость	Бег на 1500м 2000м, мин., с	8.20	8.10	10.00	9.50	9.40	8,55	8.45	12.10	13.50	13.00
	Передвижение на лыжах 2 км, ин., с	14.10	14.00				15.00	14.50			
	3км, мин.,с			18.50	18.40	18.30			22.30	22.20	22.10
	Плавание, 50м, мин.	1.30	1.25	1.25	1.20	1.15	1.35	1.30	1.30	1.25	1.20
Координация движений	Челночный бег 3x10м., с	9.0	8.7	8.1	8.0	7.8	9.4	9.3	9.0	8.9	8.8
Скоростн	Метание мяча, м	24	26	30	32	34	16	18	19	20	20

о-силовые качества	Прыжок в длину с места, см.	150	160	170	180	190	135	140	145	150	160
--------------------	-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учеников, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении школьников к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 различных областях 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей школьников, 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.

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- 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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт школьников 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.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета, курса.

5 класс

Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Практическая часть

Раздел 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и

гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Тема 1.1 Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Тема 1.2 Опорный прыжок. вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Тема 1.3 Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков.

Тема 1.4 Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. С поворотом кругом. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Тема 2.2 Кроссовая подготовка.

Преодоление препятствий. Кросс до 1,5 км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000 м.; кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Тема 2.3 Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через

препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.

Тема 2.4 Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Тема 2.5 Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

Раздел 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Тема 3.1 Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3.2 Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,

подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Тема 3.3 Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов:

попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Раздел 5. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел разработан в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой группы. Раздел содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

- испытания (тесты) на определение развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей.

Задания по подготовке к сдаче испытаний и сами испытания включены в разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка»

Ученик 5 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 5 класса получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля*

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Из них		Основные виды деятельности обучающихся	Учет рабочей программы воспитания
			теория	практика		
	Легкая атлетика	14		14		
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, подбор соответствующих упражнений. 3. Применение на уроке интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
2	Спринтерский бег	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	
3	Спринтерский бег	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	
4	Тестирование бега на 30 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег 30 м.	
5	Высокий старт. Встречная эстафета.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег 30 м.	
6	Тестирование бега на 60 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
7	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.	
8	Тестирование прыжка в длину с места	1		1	Прыжки в длину с места – на результат.	
9	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного	

					мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
10	Контрольный урок. Метание малого мяча	1		1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат	
11	Кроссовый бег до 3 минут. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
12	Кроссовый бег до 7 минут. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
13	Кроссовый бег до 5 минут. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
14	Тестирование бега на 1000 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 1000 м.	
	Гимнастика	10		10		
15	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
16	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	
17	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	

					ОРУ в движении. Развитие гибкости.	3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
18	Акробатическая комбинация	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении.	
19	Опорный прыжок	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	
20	Опорный прыжок	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	
21	Опорный прыжок	1		1	. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	
22	Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	
23	Развитие координационных способностей				Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	
24	Развитие координационных способностей				Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча	
	Лыжная подготовка	8		8		
25	Скольльзящий шаг.	1		1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.	

					Скользкий шаг. Спуск в высокую стойку. Дистанция 1 км	<p>1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения.</p> <p>3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
26	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.	
27	Одновременный бесшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход.. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
28	Одновременный бесшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.	
29	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором».	
30	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором». Дистанция – 2 км.	
31	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Дистанция – 2 км	
32	Непрерывное прохождение на лыжах 1500 – 2000 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
	Волейбол	10		10		
33	Т/Б Волейбол	1		1	Ознакомление с	

	Стойки и перемещения игрока				техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
34	Волейбол. Развитие координационных способностей	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	
35	Стойки и перемещения игрока.	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	
36	Волейбол. Повороты и остановки. Прием и передача мяча	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	
37	Развитие координационных способностей	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
38	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
39	Нижняя подача	1		1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех	

					групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
40	Волейбол. Нижняя подача. Развитие координационных способностей	1		1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	
41	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	
42	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
	Баскетбол	10		10		
43	Т/Б Баскетбол	1		1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения.
44	Стойки и передвижения игрока	1		1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а)	

					на месте; б) в движении	3. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию друг с другом.
45	Баскетбол. Повороты и остановки.	1		1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	
46	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	
47	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; . Вырывание мяча.	
48	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	
49	Баскетбол. Ведение мяча.	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
50	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
51	Баскетбол. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя	

					руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	
52	Игровые задания. Развитие физических качеств.	1		1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол»	
	Легкая атлетика	16		16		
53	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	<p>1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения.</p> <p>3. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию друг с другом.</p>
54	Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	
55	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
56	Кроссовая подготовка.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
57	Кроссовая подготовка	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с	

					низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут
58	6-ти минутный бег	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 6 минут Спортивные игры.
59	Тестирование бега на 1500 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут
60	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Высокий старт и скоростной бег 60 метров
61	Бег на короткие дистанции	1		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)
62	Развитие скоростных способностей	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег 60 метров (2 серии).
63	Метание малого мяча в цель	1		1	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
64	Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
65	Метание мяча на дальность	1		1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат

66	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		1	Специальные беговые и прыжковые упражнения,
67	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		1	Специальные беговые и прыжковые упражнения,
68	Сдача зачетов	1		1	Провести тестирование по видам легкой атлетики

Содержание учебного предмета, курса.

6 класс

Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Практическая часть

Раздел 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Комплексы ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Тема 1.1 Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Тема 1.2 Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Тема 1.3 Акробатика. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Тема 1.4 Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад.

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Тема 2.2 Кроссовая подготовка.

Преодоление препятствий. Кросс до 1,5 км. : бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Тема 2.3 Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Тема 2.4 Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Тема 2.5 Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Раздел 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Тема 3.1 Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3.2 Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Тема 3.3 Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов:

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Раздел 5. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел разработан в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой группы. Раздел содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

- испытания (тесты) на определение развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей.

Задания по подготовке к сдаче испытаний и сами испытания включены в разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка»

Ученик 6 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик 6 класса получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Из них		Содержание практической части	
			теория	практика		
	Легкая атлетика	14		14		
1	Первичный инструктаж. Организационно-методические требования на уроках физкультуры.	1		1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. 2. Использование
2	Тестирование бега на 30 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	
3	Тестирование бега на 60 м и 300 м.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые	

	Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО				упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	воспитательных возможностей содержания учебного предмета, подбор соответствующих упражнений. 3. Применение на уроке интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
4	Техника старта с опорой на одну руку	1		1	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и скоростной бег 30 м.	
5	Техника метания мяча на дальность.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
6	Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1	ОРУ в движении. СУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
10	Тестирование бега на 1000 м.	1		1	ОРУ в движении. СУ.. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
11	Тестирование прыжка в длину с места	1		1	Челночный бег – на результат. Прыжки в длину с места – на результат.	
1	. Бег в равномерном темпе до 5 минут	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
13	Кроссовый бег до 7 минут. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	

					до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
14	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прохождение препятствий	
	Гимнастика	10		10		
15	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	<p>1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p> <p>3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
16	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	
17	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
18	Акробатическая комбинация	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
19	Упражнения на гимнастическом бревне	1		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	
20	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	
21	Опорный прыжок согнув ноги	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием	

					по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	
22	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1		1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
23	Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	
	Лыжная подготовка	8		8		
25	Скользящий шаг.	1		1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в высокую стойке. Дистанц 1 км	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения. 3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной
26	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	
27	Одновременный бесшажный ход	1		1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км .Игры на лыжах.	
28	Одновременный одношажный ход.	1		1	Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры	

					на лыжах.	работе и взаимодействию с другими детьми
29	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
30	Чередование различных лыжных ходов.	1		1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км	
31	Подъемы на склон и спуски со склона. Преодоление небольших трамплинов	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором». Дистанция – 2 км.	
32	Прохождение дистанции 2000м и 3000 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
	Спортивные игры	20		20		
	Волейбол	10		10		
33	Т/Б Волейбол Стойки и перемещения игрока	1		1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
34	Волейбол. Развитие координационных способностей	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	
35	Передача мяча сверху двумя руками	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	

					Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
36	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.
37	Прием и передача мяча после передвижения.	1		1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
38	Верхняя прямая подача	1		1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
39	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
40	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
41	Игра по правилам	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на

					месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	
42	Учебная игра	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей	
	Баскетбол	10		10		
43	Т/Б Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1		1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
44	Броски мяча в корзину	1		1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	
45	Баскетбол. Вырывание мяча, передача мяча одной рукой от плеча.	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	
46	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте -передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	
47	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча	

					двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; . Вырывание мяча.	
48	Броски мяча в корзину	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	
49	Баскетбол. Ведение мяча.	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
50	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
51	Баскетбол. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	
52	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1		1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	
	Легкая атлетика	16		16		
53	Прыжки в длину с места	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного
54	Прыжки в длину с разбега	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага	

					Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	гражданского поведения. 3. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию друг с другом.
55	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
56	Кроссовая подготовка.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
57	Кроссовая подготовка	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	
58	6-ти минутный бег	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 6 минут Спортивные игры.	
59	Тестирование бега на 1500 м Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	
60	Бег на короткие дистанции	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Высокий старт и скоростной бег 60 метров	
61	Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3X10 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	

62	Тестирование бега на 60 м. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег 60 метров (2 серии).
63	Метание малого мяча в цель	1		1	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.
64	Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
65	Тестирование метания мяча на дальность.	1		1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат
66	Эстафетный бег	1		1	Специальные беговые и прыжковые упражнения, провести тестирование по видам легкой атлетики
67	Скоростно-силовая подготовка	1		1	Развивать физические качества. Провести подвижные игры с мячом
68	Преодоление легкоатлетических препятствий	1		1	Специальные беговые и прыжковые упражнения, провести тестирование по видам легкой атлетики

Содержание учебного предмета, курса.

7 класс

Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Основы истории возникновения и развития физической культуры,

олимпийского движения отечественного спорта.

Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Практическая часть

Раздел 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Тема 1.1 Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1.2 Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Тема 1.3 Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Тема 1.4 Бревно. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад.

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Тема 2.2 Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Тема 2.3 Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Тема 2.4 Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Тема 2.5 Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

Раздел 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Тема 3.1 Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3.2 Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Тема 3.3 Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов:

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Раздел 5. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Раздел разработан в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой группы. Раздел содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

- испытания (тесты) на определение развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей.

Задания по подготовке к сдаче испытаний и сами испытания включены в разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка»

Ученик 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик 7 класса получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Из них		Содержание практической части	Содержание воспитательного потенциала раздела
			теория	практика		
	Легкая атлетика	16		16		
1	Первичный инструктаж. Организационно-методические требования на уроках физкультуры.	1		1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	<p>1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, подбор соответствующих упражнений.</p> <p>3. Применение на уроке интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
2	Тестирование бега на 30 м	1		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	
3	Тестирование бега на 60 м и 300 м.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	
4	Техника старта с опорой на одну руку	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и скоростной бег 30 м.	
5	Техника метания мяча на дальность.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	

					преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
10	Тестирование бега на 1000 м.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
11	Тестирование прыжка в длину с места	1		1	Челночный бег – на результат. Прыжки в длину с места – на результат.	
12	. Бег в равномерном темпе до 5 минут	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
13	Кроссовый бег до 7 минут	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
14	Кроссовый бег до 10 минут	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 минут	
15	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий	
16	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прохождение препятствий	
	Гимнастика	10		10		
17	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений. 2. Использование воспитательных возможностей
18	Акробатические упражнения.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну	

	Кувырок назад.				по одному. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. 3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
19	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
20	Акробатическая комбинация	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
21	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	
22	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	
23	Опорный прыжок согнув ноги	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	
24	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1		1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок	

					прогнувшись.	
25	Развитие силовых качеств Развитие координации	1		1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	
26	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	
	Лыжная подготовка	8		8		
27	Скользкий шаг.	1		1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в высокую стойке. Дистанция 1 км	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения. 3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
28	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	
29	Одновременный бесшажный ход	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км .Игры на лыжах.	
30	Одновременный одношажный ход.	1		1	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход.. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	
31	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход.. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
32	Подъемы на склон и спуски со склона.	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без	

					палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором». Дистанция – 2 км.	
33	Прохождение дистанции 2000м и 3000 м.	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
34	Непрерывное прохождение на лыжах 2000 м. и 3000 м.	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
	Спортивные игры	20		20		
	Волейбол	10		10		
35	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками	1		1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
36	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в прыжке.	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	
37	Передача мяча сверху за голову.	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	
38	Нижняя прямая и боковая подачи.	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при	

					выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.
39	Прием мяча снизу. Нижняя подача.	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
40	Прямой нападающий удар	1		1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
41	Подачи и удары	1		1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
42	Волейбольные упражнения.	1		1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
43	ОФП. Развитие координации	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
44	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных

					способностей	
	Баскетбол	10		10		
45	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Ведение и броски мяча.	1		1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	<p>1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу.</p> <p>2. Применение на уроке спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.</p>
46	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	
47	Вырывание и выбивание мяча.	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	
48	Передача мяча одной рукой от плеча.	1		1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте -передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	
49	Броски мяча в баскетбольную корзину	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	
50	Тактические действия	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
51	Ведение и передача мяча.	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;	

					Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
52	Игра по правилам. Вбрасывание мяча.	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	
53	Игра по правилам.	1		1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	
54	Контрольный урок по тем «Баскетбол»	1		1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	
	Легкая атлетика	14		14		
55	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Полоса препятствий.	1		1	Выполнить полосу препятствий, выполнить упражнения на координацию движений	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения. 3. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию друг с другом.
56	Полоса препятствий	1		1	Выполнить полосу препятствий, выполнить упражнения на координацию движений	
57	Тестирование прыжка в длину с места.	1		1	Провести тестирование прыжка в длину с места; легкоатлетическую эстафету	
58	Тестирование подтягивания	1		1	Провести тестирование подтягивания; легкоатлетическую эстафету	
59	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1		1	Провести тестирование подъема туловища; встречную эстафету	
60	Подвижные игры с элементами бега	1		1	Провести разминку в движении; спортивные	

					игры и эстафеты
61	Кроссовая подготовка	1		1	Повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.
62	Развитие выносливости	1		1	провести беговую эстафету; разминочный бег до 7 минут
63	Тестирование бега на 30 м, челночного бега 3X10 м.	1		1	Провести тестирование бега на 30 м; челночного бега; развивать выносливость
64	Тестирование бега на 60м	1		1	Провести тестирование бега на 60 м; провести игру «Одиннадцатиметровые»
65	Тестирование метания мяча на дальность.	1		1	Провести тестирование мяча на дальность
66	Тестирование бега на 1500 м.	1		1	Провести тестирование бега на 1500 м
67	Эстафетный бег. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		1	Повторить технику эстафетного бега; технику передачи эстафетной палочки; провести эстафету
68	Скоростно-силовая подготовка	1		1	Развивать физические качества. Провести подвижные игры с мячом

Содержание учебного предмета, курса.

8 класс

Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Практическая часть

Раздел 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Тема 1.1 Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1.2 Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Тема 1.3 Акробатика. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Тема 1.4 Бревно. Танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад.

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Тема 2.2 Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 - 2000 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Тема 2.3 Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Тема 2.4 Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Тема 2.5 Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

Раздел 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Тема 3.1 Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3.2 Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Тема 3.3 Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов:

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Раздел 5. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел разработан в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой группы. Раздел содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

- испытания (тесты) на определение развитие быстроты;

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

- испытания (тесты) на определение развития выносливости;

- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой

выносливости;

- испытания (тесты) на развитие гибкости.

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей.

Задания по подготовке к сдаче испытаний и сами испытания включены в разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка»

Ученик 8 класса научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Из них		Содержание практической части	Содержание воспитательного потенциала раздела
			теория	практика		
	Легкая атлетика	16		16		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		1	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества	1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, подбор соответствующих упражнений. 3. Применение на уроке интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат
2	Тестирование бега на 100м	1		1	Разучить беговую разминку; провести тестирование бега 100 м; беговые эстафеты.	
3	Бег на короткие дистанции	1		1	Повторить беговую разминку; провести тестирование бега на 60м и 300 м.	
4	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1		1	Повторить технику метания мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега	
5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1		1	Тестирование метания мяча на дальность; провести футбольные игровые упражнения.	
6	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1	Совершенствовать технику прыжка в длину, провести	

					тестирование прыжка в длину	школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	
7	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1	Совершенствование техники равномерного бега провести забег на 1500м		
8	Тестирование бега на 2000м и 3000м	1		1	Совершенствование техники равномерного бега провести тестирование бега на 1500м		
9	Броски мало мяча на точность	1		1	Повторить строевые упражнения; провести тестирование прыжка в длину с места, футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два»		
10	Броски мало мяча на точность	1		1	Провести разминку со скакалкой; повторить технику метания мяча по подвижной мишени; провести тестирование подъема туловища из положения лежа		
11	Броски мало мяча на точность	1		1	Повторить технику метания мяча на точность; тестирование подтягивания		
12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		1	Повторить технику прыжка в высоту; подвижная игра «Салки и мяч»		
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		1	Повторить технику прыжка в высоту; подвижная игра «Салки и мяч»		
14	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание	1		1	Выполнить контрольные прыжки в высоту; провести подвижную игру «Салки»		
15	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		1	Повторить технику преодоления препятствий наступанием; преодолевать легкоатлетическую полосу препятствия		
16	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		1	Повторить технику преодоления препятствий наступанием; преодолевать легкоатлетическую полосу препятствия		
	Гимнастика	10		10			
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед Стойка на лопатках. Эстафеты.		1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту

					Развитие координации и силовой выносливости	<p>изучаемых на уроках упражнений.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p> <p>3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
18	Длинный кувырок с разбега	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	
19	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
20	Стойка на голове и руках	1		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	
21	Акробатическая комбинация.	1		1	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	
22	Тестирование техники выполнения акробатической комбинации.	1		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	
23	Упражнения на гимнастическом бревне	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	

24	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1		1	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	
25	Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом	1		1	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
26	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»				Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного	
	Лыжная подготовка	8		8		
27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в высокую стойке. Дистанция 1 км	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний.
28	Одновременный бесшажный ход.	1		1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров
29	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1		1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км .Игры на лыжах.	ответственного гражданского поведения.
30	Чередование различных лыжных ходов	1		1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
31	Коньковый ход на лыжах	1		1	Скользящий шаг. Одновременный	

					бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
32	Коньковый ход на лыжах	1		1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
33	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
34	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
	Спортивные игры	20		20		
	Волейбол	10		10		
35	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками	1		1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
36	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1		1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	
37	Прием мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	

38	Прямой нападающий удар	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровых линий. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.
39	Прием мяча снизу. Нижняя подача.	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
40	Поддачи и удары	1		1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
41	Отбивание мяча кулаком через сетку	1		1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
42	Тактические действия	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
43	Волейбол игра по правилам.				Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровых линий.

					Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	
44	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей	
	Баскетбол	10		10		
45	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
46	Передача и броски мяча в баскетбольную корзину.	1		1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	
47	Штрафные броски	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	
48	Штрафные броски	1		1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте -передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	
49	Броски мяча в вырывание и	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте –	

	выбивание мяча				ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; . Вырывание мяча.	
50	Перехват мяча	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	
51	Нападение и защита	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
52	Игра по правилам. Вбрасывание мяча.	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	
53	Игра по правилам.	1		1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	
54	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1		1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	
	Легкая атлетика	14		14		
55	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Полоса препятствий.	1		1	Выполнить полосу препятствий, выполнить упражнения на координацию движений	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту

56	Тестирование бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1		1	Выполнить полосу препятствий, выполнить упражнения на координацию движений	<p>изучаемых на уроках знаний.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения.</p> <p>3. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию друг с другом.</p>
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1		1	Провести тестирование прыжка в длину с места; легкоатлетическую эстафету	
58	Тестирование бега на 100м	1		1	Провести тестирование подтягивания; легкоатлетическую эстафету	
59	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1		1	Провести тестирование подъема туловища; встречную эстафету	
60	Подвижные игры с элементами бега	1		1	Провести разминку в движении; спортивные игры и эстафеты	
61	Тестирование прыжка в длину с места.	1		1	Повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; провести беговую эстафету; разминочный бег до 5 минут	
62	Развитие выносливости	1		1	провести беговую эстафету; разминочный бег до 7 минут	
63	Равномерный бег	1		1	Провести тестирование бега на 30 м; челночного бега; развивать выносливость	
64	Тестирование бега на 2000м и 3000м	1		1	Провести тестирование кроссового бега; провести игру «Одиннадцатиметровые»	
65	Эстафетный бег.	1		1	Провести эстафетный бег	
66	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1		1	Провести игры с эстафетами	
67	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		1	Повторить технику эстафетного бега; технику передачи эстафетной палочки; провести эстафету; скоростно-силовую подготовку; выполнить упражнения на развитие памяти	
68	Скоростно-силовая подготовка	1		1	Развивать физические качества. Провести подвижные игры с мячом	

Содержание учебного предмета, курса.

9 класс

Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Водные процедуры. Правила и дозировка.

Релаксация (общие представления).

Практическая часть

Раздел 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Тема 1.1 Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1.2 Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Тема 1.3 Акробатика. Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Тема 1.4 Бревно. Танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад.

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Тема 2.2 Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 - 2000 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Тема 2.3 Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Тема 2.4 Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Тема 2.5 Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Раздел 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Тема 3.1 Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3.2 Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Тема 3.3 Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрывание сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные.

Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Раздел 5. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Раздел разработан в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой группы. Раздел содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

- испытания (тесты) на определение развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей.

Задания по подготовке к сдаче испытаний и сами испытания включены в разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Из них		Содержание практической части	Содержание воспитательного потенциала раздела
			теория	практика		
	Легкая атлетика	16		16		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, подбор соответствующих упражнений. 3. Применение на уроке интеллектуальных игр, групповой работы или работы в
2	Тестирование бега на 100 м.	1		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	
3	Бег на короткие дистанции.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3X10м.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и скоростной бег 30 м.	
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
6	Тестирование	1		1	ОРУ в движении.	

	метания мяча на дальность с разбега.				Специальные прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	
8	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1		1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	
9	Развитие выносливости.	1		1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	
10	Равномерный бег.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
12	Тестирование бега на 2000 м.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
13	Прыжки в длину с места.	1		1	Метание теннисного мяча на точность	

14	Подтягивание .	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 минут	
15	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий	
16	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прохождение препятствий	
	Гимнастика	10		10		
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	<p>1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p> <p>3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
18	Длинный кувырок с разбега	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	
19	Стойка на голове и руках	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
20	Два слитных кувырка вперед	1		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	
21	Кувырок назад в положение ноги врозь	1		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	
22	Стойка на лопатках	1		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без	

					предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	
23	Мост из положения стоя	1		1	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висте(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	
24	Акробатическая комбинация	1		1	Перестроение из колоны по одному в колоны по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висте(м),подтягивание из положения лежа(д).	
25	Опорный прыжок боком	1		1	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
26	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»				Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного	
	Лыжная подготовка	8		8		
27	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1		1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в высок стойке. Дистанц 1 км	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний. 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров
28	Попеременный двухшажный ход	1		1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –	

					1км	ответственного гражданского поведения. 3. Применение на уроке интерактивных заданий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
29	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км .Игры на лыжах.	
30	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км .Игры на лыжах.	
31	Коньковый ход на лыжах	1		1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
32	Коньковый ход на лыжах	1		1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
33	Торможение боковым соскальзыванием	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
34	Прохождение дистанции 3 км	1		1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
	Спортивные игры	20		20		
	Волейбол	10		10		
35	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками.	1		1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения,
36	Передача мяча сверху двумя	1		1	Ознакомление с техникой верхней	

	руками в прыжке и назад				передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	высказывания учащимися своего мнения по ее поводу. 2. Применение на уроке игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
37	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя боковая подача	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	
38	Сложнокоординационные волейбольные упражнения.	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	
39	Прямой нападающий удар	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	
40	Блокирование мяча	1		1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
41	Игра по правилам	1		1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над	

					собой.	
42	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	
43	Игра по правилам	1		1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	
44	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1		1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
	Баскетбол	10		10		
45	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1		1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках упражнений, организация их работы с получаемой на уроке информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу.
46	Передача мяча от груди.	1		1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	2. Применение на уроке спортивных игр, стимулирующих

47	Броски мяча в баскетбольную корзину	1		1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	познавательную мотивацию школьников.
48	Штрафные броски	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	
49	Вырывание и выбивание мяча	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; . Вырывание мяча.	
50	Перехват мяча	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	
51	Перехват мяча	1		1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
52	Нападение и защита	1		1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
53	Игра по правилам	1		1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или	

					двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	
54	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1		1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	
	Легкая атлетика	12		12		
55	Развитие физических качеств на основе спортивных игр	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	<p>1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках знаний.</p> <p>2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения.</p> <p>3. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию друг с другом.</p>
56	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	
57	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	
58	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
59	Тестирование бега на 100 м.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10	

					минут
60	Тестирование бега на 60 м.	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 6 минут Спортивные игры.
61	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут
62	Тестирование прыжка в длину с места	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Высокий старт и скоростной бег 60 метров
63	Равномерный бег	1		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)
64	Развитие выносливости	1		1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег 60 метров (2 серии).
65	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м.	1		1	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
66	Эстафетный бег 4X50 м	1		1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.

Приложение.

Приложение 1.

Электронные образовательные ресурсы.

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
5	Дыхательная гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
5	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/
5	Гимнастика с основами акробатики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
5	Акробатические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/
5	Лёгкая атлетика. Техника бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
5	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
6	Техника эстафетного бега, бега с препятствиями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/
6	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
6	Техника метания малого мяча на точность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
6	Технические элементы игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
6	Технико-тактические действия в баскетболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
7	Техника основных акробатических элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
7	Футбол. Техника бега футболистов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
7	Футбол. Действия футболиста без	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/

	мяча	
7	Основные правила игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
7	Техника передвижений и остановок баскетболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
7	Баскетбол. Подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
8	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
8	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
8	История и основные правила игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
8	Техника высокого старта и бега по дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
9	Техника выполнения кувырка вперед в группировке, кувырка назад	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/
9	Технические элементы бега на длинные дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
9	Технические элементы бега на средние дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/
9	Техника бега на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/

	средние и длинные дистанции	
9	Тактические действия в спортивных играх	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
9	Прикладная физическая культура	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/

Приложение 2.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 5 классе

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 6 классе

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			

Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 7 классе

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств в 8 классе**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		