

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
естественно-
математического цикла
Руководитель: 

Т. Н. Большакова

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
МКОУ «СОШ №19»

Ю. В. Андреева

«ПРИНЯТО»
На педагогическом
совете
МКОУ «СОШ
№19»
Протокол
№ 8 от 25.08.2020

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
«МКОУ «СОШ №19»
Наседкина Н. Ю. 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для 5-9 классов

(основное общее образование)
на 2020 – 2025 год

Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, разработанной в соответствии с ФГОС ООО (Одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), авторской программы по физической культуре, 5-9 класс, В. И. Лях, М.: Просвещение, 2021

Составители: Передин М. С.,
учитель физической
культуры и ОБЖ,
Александров С. А., учитель
физической культуры

Новомосковск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа МКОУ «СОШ № 19» по физической культуре для 5 - 9 общеобразовательных классов.

Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, разработанной в соответствии с ФГОС ООО (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), авторской программы по физической культуре, 5-9 класс, В. И. Лях, М.: Просвещение, 2021

Рабочая программа рассчитана:

- 5 класс – 70 часов (2 часов в неделю);
- 6 класс – 70 часов (2 часов в неделю);
- 7 класс – 70 часов (2 часов в неделю);
- 8 класс – 70 часов (2 часов в неделю);
- 9 класс – 70 часов (3 часов в неделю).

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Для реализации целей, задач, содержания рабочей программы по физической культуре используются следующие:

- здоровьесберегающие технологии;
 - информационно-коммуникационные технологии;
 - игровые технологии
- компьютер; медиапроектор; магнитофон; видеофильмы; аудиозаписи.

инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, большие и малые; скакалки; гранаты; обручи; ракетки; лыжи

оборудование: канат, козёл, маты, мост, брусья.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 – 9 КЛАССАХ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть					
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	5	5	12
1.2.	Спортивные игры: волейбол	14	14	14	14	19
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	16
1.4.	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	22
1.5.	Лыжная подготовка	13	13	13	13	18
1.4.	Плавание	-	-	-	-	3
	Вариативная часть					
2.1.	Спортивные игры:					
	баскетбол	7	7	7	7	9
	футбол	5	5	5	5	6
2.2.	Сюжетно – образные и обрядовые игры	2	2	-	-	-
2.3.	Основы туристской подготовки			2	2	
	Итого:	70	70	70	70	105

5 КЛАСС
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	1
1.2.	Спортивные игры: волейбол	7			7
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		10		
1.4.	Лёгкая атлетика	7			7
1.5.	Лыжная подготовка			13	
1.4.	Плавание				
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол			7	
	футбол	2			3
2.2.	Сюжетно – образные и обрядовые игры		2		
2.3.	Основы туристской подготовки				
	Итого:	17	14	21	18

Знания о физической культуре – 5 часов

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов

На освоение строевых упражнений. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа.

На освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.

На развитие координационных способностей

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Танцевальные движения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика - 14 часов

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

На овладение техникой спринтерского бега.

Легкая атлетика: беговые упражнения. 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.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафетный бег.

На развитие координационных способностей.

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 (обеими руками).

На занятия о физической культуре.

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка- 13 часов

На освоение лыжных ходов.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Обучение технике ступающего и скользящий шаг с палками.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол – 7 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли 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).

На освоение техники 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.

На овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

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

На овладение игрой.

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

Волейбол – 14 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

Футбол – 5 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини - футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны и средней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча

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

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Упражнения культурно – этнической направленности – 2 часа

сюжетно – образные и обрядовые игры. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

6 класс

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (ПО ЧЕТВЕРТЯМ)**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	1
1.2.	Спортивные игры: волейбол	7			7
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		10		
1.4.	Лёгкая атлетика	7			7
1.5	Лыжная подготовка			13	
1.4.	Плавание				
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол			7	
	футбол	2			3
2.2.	Сюжетно – образные и обрядовые игры		2		
2.3.	Основы туристской подготовки				
	Итого:	17	14	21	18

Знания о физической культуре - 5 часов

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возраст – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Нормы этического общения и коллективного воздействия.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения и Отечественного спорта. Приёмы закаливания. Способы самоконтроля.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств, измерения ЧСС во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показаниям текущего самочувствия).

Ведения дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание, в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения, сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты – ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации – бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
развитие гибкости – наклон вперёд, маховые движения ногами вперёд, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперёд.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов

На освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение акробатических упражнений

Два кувырка слитно; мост из положения, стоя с помощью.

На развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, танцевальные упражнения, гимнастическая полоса препятствий, танцевальные движения.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими способностями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Спортивные игры.

Баскетбол – 7 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли 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).

На освоение техники 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.

На овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры

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

На овладение игрой.

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

Волейбол- 14 ч.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

На освоение приёма и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

Футбол - 5 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны и средней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча

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

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лёгкая атлетика – 14 час

На овладение техникой спринтерского бега.

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.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Закрепление метаний малого мяча, только в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Закрепление бросков и ловли набивного мяча.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафетный бег

На развитие координационных способностей.

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 (обеими руками).

На знания о физической культуре.

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка – 13 часов

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Упражнения культурно – этнической направленности – 3 часа

сюжетно – образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

7 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	1
1.2.	Спортивные игры: волейбол	7			7
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		10		
1.4.	Лёгкая атлетика	7			7
1.5	Лыжная подготовка			13	
1.4.	Плавание				
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол			7	
	футбол	2			3
2.2.	Основы туристской подготовки		2		
	Итого:	17	14	21	18

Знания о физической культуре - 5 часов

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида

спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Профилактика вредных привычек. Приёмы закаливания. Способы самоконтроля.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов

На освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полный шаг!»

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа.

На освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, гимнастическая полоса препятствий, упражнения и композиции ритмической гимнастики.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика- 14 час

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60 м, скоростной бег до 60 м, бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки - до 15 мин.. Бег на 1500 м.

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель. (1х1 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. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, спортивная ходьба.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. 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 (обеими руками).

На знания о физической культуре.

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка - 13 часов

На освоение лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская горка» и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол – 7 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в 5 и 6 классах (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли 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).

На освоение техники 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 и ведение неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

То же, но с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения, а так же взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

На овладение игрой.

Игра по правилам мини-баскетбола. Закрепление игр и игровых заданий 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол – 14 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Закрепление игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Футбол – 5 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по катящемуся мячу внутренней стороны и частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча

Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения с изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Основы туристской подготовки – 2 часа

Основы физической подготовки туриста

Врачебный контроль и самоконтроль туриста

Групповое и личное снаряжение

8 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	1
1.2.	Спортивные игры: волейбол	7			7
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		10		

1.4.	Лёгкая атлетика	7			7
1.5	Лыжная подготовка			13	
1.4.	Плавание				
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол			7	
	футбол	2			3
2.2.	Сюжетно – образные и обрядовые игры				
2.3.	Основы туристской подготовки		2		

Знания о физической культуре – 5 часов

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическим упражнениями и спортом различной направленности. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоения и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Изучение учебной и специальной литературы по физкультуре, изложение взглядов и отношение к её материальным и духовным ценностям. Приёмы закаливания и способы самоконтроля. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом

индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов

На освоение строевых упражнений

Команда «Прямо!», повороты в движении направо и налево.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование пройденного материала в 5-7 классах, комплекс упражнений и композиции ритмической гимнастики.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа.

На освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

На развитие координационных способностей

Совершенствование: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического

мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование: лазание по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими способностями

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика - 14 час

На овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60, 100 м., барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Закрепление метания теннисного мяча и мяча весом 150г, только метание в вертикальную и горизонтальную цель девушки – с расстояния 12-14м, а мальчики – до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

На развитие выносливости.

Закрепление: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Закрепление: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Закрепление: 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 (обеими руками).

На знания о физической культуре.

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка – 13 часов

На освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол - 7 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений в 5 и 6 классах (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, а так же ведение с пассивным сопротивлением защитника и ведения неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

На освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

На овладение игрой.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование игр и игровых заданий 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол – 14 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие выносливости

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Совершенствование тактики свободного нападения. Закрепление позиционного нападения с изменением позиций игроков.

Футбол – 5 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)

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

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения с изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Основы туристской подготовки – 2 часа

Преодоление препятствий.

Основы топографии и ориентирование на местности.

Организация бивака.

9 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	3	2	4	3
1.2.	Спортивные игры: волейбол	11		3	5
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		16		
1.4.	Лёгкая атлетика	9		4	9
1.5	Лыжная подготовка			18	
1.4.	Плавание		3		
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол			4	5

	футбол	4			2
	Итого:	27	21	33	24

Знания о физической культуре – 12 часов

Физическая культура и спорт в современном обществе.

Олимпийские принципы, традиции и правила. Современные летние Олимпийские игры.

Базовые понятия физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно – значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. Приёмы закаливания и способы самоконтроля. Правила соревнований по одному из видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.

Физическая культура человека.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладное ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры

(подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

На освоение строевых упражнений

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование пройденного материала в 5-7 классах, упражнения и композиции ритмической гимнастики,

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа.

На освоение акробатических упражнений

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперёд; кувырок вперёд.

На развитие координационных способностей

Совершенствование: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими способностями

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика – 22 часа

На овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60, 100 м., эстафетный бег, барьерный

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки), спортивная ходьба

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов см укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния: юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

На развитие выносливости.

Совершенствование. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

Совершенствование: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Совершенствование: 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 (обеими руками).

На знания о физической культуре.

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка - 18 часов

На освоение лыжных ходов.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

***Спортивные игры
Баскетбол – 9 часов***

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений в 5 и 6 классах (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, а так же ведение с пассивным сопротивлением защитника и ведения неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

На освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Совершенствование нападения быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).

На овладение игрой.

. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование игр и игровых заданий 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол- 19 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Совершенствование игры по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Закрепление пройденного материала в 5-7 классах

На развитие выносливости

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Совершенствование тактики свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Футбол – 6 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

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

На освоение техники ведения мяча

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения с изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Плавание – 3 часа(на суше)

На освоение техники плавания

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасс. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

На развитие выносливости

Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз; 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Проплывание дл 400 м. игры и развлечения на воде.

На развитие координационных способностей

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.

Знания о физической культуре

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

На овладение организаторскими способностями

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведения соревнований.

Правила соревнований, правила судейств

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Формы контроля реализации целей, задач и содержания рабочей программы по физической культуре:

Форма контроля	Количество					Система оценивания
	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	
Тестирование						
<i>Скоростные</i>	1	1	1	1	1	По пятибалльной системе
<i>Координационные</i>	1	1	1	1	1	По пятибалльной системе
<i>Скоростно-силовые</i>	1	1	1	1	1	По пятибалльной системе
<i>Выносливость</i>	1	1	1	1	1	По пятибалльной системе
<i>Гибкость</i>	1	1	1	1	1	По пятибалльной системе
<i>Силовые</i>	1	1	1	1	1	По пятибалльной системе

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м, мин., сек. Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	8.50 16.30	10.20 21.00

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3 и	6,1-	5,0 и н.	6,4 и в.	6,3-5,7	5,1 и н.
			12	в.	5,5	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	6,0	5,8-	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,9	5,4	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,8	5,6-	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
				5,5	5,2				
					5,5-				
					5,1				
					5,3-				
					4,9				
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, сек	11	9,7 и	9,3-	8,5 и н.	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и н.
			12	в.	8,8	8,3	в.	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,3	8,6	8,0	10,0	9,4-9,0	8,6
			15	9,0	9,0-	7,7	9,9	9,3-8,8	8,5
				8,6	8,6		9,7		
					8,7-				
					8,3				
					8,4-				
					8,0				
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и	160-	195 и в.	130 и	150-	185 и в.
			12	н.	180	200	н.	175	190
			13	145	165-	205	135	155-	200
			14	150	180	210	140	175	200
			15	160	170-	220	145	160-	205
				175	190		155	180	
					180-			160-	
					195			180	
					190-			165-	
					205			185	
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	11	900 и	1000-	1300 и в.	700 и	850-	1100 и в.
			12	м.	1100	1350	н.	1000	1150
			13	950	1100-	1400	750	900-	1200
			14	1000	1200	1450	800	1050	1250
			15	1050	1150-	1500	850	950-	1300
				1100	1250		900	110	
					1200-			1000-	
					1300			1150	
					1250-			1050-	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и н	6-8	10 и в.	4 и н.	8-10	15 и в.
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и в. 7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15	- - - - -	- - - - -	- - - - -	4 и н. 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и в. 20 19 17 16

Тематическое планирование 5 класс

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ИОТ Фронтальный опрос Корректировка техники бега
2.	Легкая атлетика: беговые упражнения. 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.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафетный бег. Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. эстафетный бег; учет: бег 60 м.; Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в	Корректировка техники бега Корректировка техники старта

	направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	Фиксирование результата
5.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.; преодоление полосы препятствий.	Фиксирование результата
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Корректировка техники броска Фиксирование результата
9.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини - футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	ИОТ Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
10.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой. учёт - стойка игрока; перемещение в стойке, ведения мяча по прямой; игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры Фиксирование результата
11.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов	ИОТ Корректировка техники исполнения и тактики игры

	техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	
12.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
13.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
14.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
15.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
16.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
17.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
18.	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>	
19.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Страховка Корректировка действий
20.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	ИОТ Корректировка действий

	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	
21.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	Корректировка действий
22.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Учёт - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами.	Страховка Корректировка действий Фиксирование результата
23.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Кувырок вперёд и назад. Гимнастическая полоса препятствий. Установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Страховка Корректировка действий
24.	Прыжки со скакалкой. Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине.	Страховка Корректировка действий
25.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. учёт - кувырок вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Страховка Корректировка действий Фиксирование результата

26.	Стойка на лопатках; Акробатические упражнения. Танцевальные движения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. учёт - опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись).	Страховка Корректировка действий Фиксирование результата
27.	Лазание по канату (мальчики), шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Поднимание прямых ног (девочки). Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	Страховка Корректировка действий
28.	Упражнения с гимнастической скамейкой; учёт - прыжка с гимнастического мостика в глубину. Броски набивного мяча. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения.	Страховка Корректировка действий Фиксирование результата
29.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Страховка Корректировка действий Фиксирование результата
30.	Сюжетно – образные и обрядовые игры.	Соблюдение правил игры
31.	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	Соблюдение правил игры
32.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 1,5 км	ИОТ Корректировка действий

34.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции 1,5 км.	Корректировка действий
35.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции 1,5 км.	Корректировка действий
36.	Повороты переступанием.	Корректировка действий Фиксирование результата
37.	Подъём «полуёлочкой».	Корректировка действий Фиксирование результата
38.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Корректировка действий
39.	Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	Корректировка действий
40.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км	Корректировка действий
41.	Обучение технике ступающий и скользящий шаг с палками. Техника торможения «плугом»	Корректировка действий Фиксирование результата
42.	Прохождение дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	Корректировка действий
43.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Обучение технике ступающего и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 3 км.	Корректировка действий
44.	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника ступающего и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 3 км.	Корректировка действий Фиксирование результата
45.	Лыжные гонки на 1 км. с раздельным стартом.	Корректировка действий Фиксирование результата
46.	Инструктаж по охране труда раздел «баскетбол». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники	ИОТ

	передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
47.	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).	Корректировка техники и тактики игры
48.	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.	Корректировка техники и тактики игры
49.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м Вырывание и выбивание мяча	Корректировка техники и тактики игры
50.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Корректировка техники и тактики игры
51.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Корректировка техники и тактики игры
52.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Корректировка техники и тактики игры
53.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Корректировка техники и тактики игры
54.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	Корректировка техники и тактики игры
55.	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др	Корректировка техники и тактики игры
56.	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники и тактики игры
57.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры	Корректировка техники и тактики игры

	длительностью от 20 с до 12 мин.	
58.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	Корректировка техники и тактики игры
59.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	Корректировка техники и тактики игры
60.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Корректировка техники и тактики игры
61.	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	ИОТ
62.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Корректировка техники и тактики игры
63.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафетный бег.	Корректировка техники и тактики игры
64.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Корректировка техники и тактики игры
65.	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 (обеими руками).	Корректировка техники и тактики игры
66.	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление	Корректировка техники и тактики игры

	о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.	
67.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Корректировка техники и тактики игры
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря.	ИОТ
69.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного падения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Корректировка техники и тактики игры
70.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Корректировка техники и тактики игры

Тематическое планирование 6 класс

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	ИОТ Фронтальный опрос
2.	Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 – 15 м. Техника прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. бег 30 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п. , бег с ускорением , с максимальной скоростью.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Техника метания теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. челночный бег 3 x 10 м. Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Техника прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега; высокий старт от 10 – 15 м.. Техника спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Техника метания малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6 – 8 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Техника: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствием на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствием на местности, минутный бег,	Корректировка техники бега

	эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	ИОТ
10.	Техника: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, удары по воротам указанными способами. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
11.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	ИОТ
12.	Техника: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
13.	Техника: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
14.	Техника: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
15.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
16.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
17.	Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
18.	Инструктаж по охране труда раздел	ИОТ

	«Гимнастика». Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Презентация «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система»
19.	Техника: висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Техника: два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Страховка Корректировка действий
20.	Техника: мост из положения стоя и с помощью. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Страховка Корректировка действий
21.	Техника: висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Развитие силовых способностей: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
22.	Техника: висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным и большим мячом; девочки – большим мячом.	Страховка Корректировка действий
23.	Техника: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см).развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
24.	Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастической козле коне.	Страховка Корректировка действий
25.	Техника: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с	Страховка Корректировка действий

	приседаниями, с поворотами. Танцевальные упражнения. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	
26.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
27.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, преодоление гимнастической полосы препятствия.	Страховка Корректировка действий
28.	Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
29.	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.	
30.	Сюжетно – образные и обрядовые игры: «Лапта», «Горелки»	Соблюдение правил игры
31.	Сюжетно – образные игры: «Лапта», «Ветчинка», «Свайка».	Соблюдение правил игры
32.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	ИОТ
33.	Техника: одновременно двухшажного хода,	Корректировка техники

	спусков со склонов в средней стойке.	движений
34.	Техника: спусков со склонов в средней стойке. Обучение технике подъёму ёлочкой на склон.	Корректировка техники движений
35.	Техника: бесшажного хода.	Корректировка техники движений
36.	Техника: подъем «елочкой».	Корректировка техники движений
37.	Техника: торможения и поворот упором.	Корректировка техники движений
38.	Техника: торможения и поворот упором.	Корректировка техники движений
39.	Учёт техники повороты переступанием. Совершенствование техники повороты переступанием. Учёт прохождения дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты	Корректировка техники движений
40.	Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники попеременный двухшажный ход, скользящий шаг с палками.	Корректировка техники движений
41.	Совершенствование техники подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 3 км	Корректировка техники движений
42.	Совершенствование техники ступающий и скользящий шаг с палками, повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км	Корректировка техники движений
43.	Учёт прохождения дистанции до 2,5 км Совершенствование техники подъёму ёлочкой на склон; закрепление техники: торможения «плугом», повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
44.	Совершенствование техники попеременный двухшажный ход, скользящий шаг с палками. Игры и эстафеты. Соревнование на дистанции: 1 км – девочки; 2 км – мальчики.	Корректировка техники движений
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Нормы этического общения и коллективного взаимодействия. Терминология спортивной игры - баскетбол.	ИОТ
46.	Техника: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Техника: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
47.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Техника: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Техника: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
48.	Техника: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
50.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
51.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техники исполнения и тактики игры
52.	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения и Отечественного спорта. Приемы закаливания и способы самоконтроля.	Презентация «Олимпийское движение»
53.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	ИОТ
54.	Техника: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	
55.	Техника: передач мяча над собой, через сетку. позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
56.	Техника: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
57.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
58.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры

59.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
60.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	ИОТ
61.	Техника: эстафетного бега. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
62.	Техника: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Техника: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт челночный бег 3 x 10 м	Корректировка техники прыжка и метания
63.	Техника: спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
64.	Техника: длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
65.	Техника: прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники эстафетного бега	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
66.	Техника: метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
67.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их	ИОТ

	общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	
68.	Техника: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма, остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, удары по воротам указанными способами.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
69.	Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
70.	Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

Тематическое планирование 7 класс

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	ИОТ Фронтальный опрос
2.	Техника: спринтерского бега: от 40 – 60 м. Техника: низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Техника: бег в равномерном темпе. бег 60 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Техника: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Техника: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Линейные эстафета с	Корректировка техники бега Корректировка техники

	этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	старта Фиксирование результата
6.	Техника: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Эстафеты, техника эстафетного бега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Техника: спортивной ходьбы.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Техника: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.	ИОТ
10.	Техника: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
11.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	ИОТ Составление схем
12.	Техника: перехват мяча, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
13.	Техника: стойки игрока, перемещение в	

	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом, бег с изменением скорости, направления	
14.	Техника: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
15.	Техника: передач мяча над собой, через сетку. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
16.	Техника: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
17.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	ИОТ Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (игра «Вопрос - ответ»)
19.	Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г.	
20.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Техника: висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Корректировка техники исполнения
21.	Закрепление техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Техника: два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Страховка Корректировка действий
22.	Техника: два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей:	Страховка Корректировка действий

	общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	
23.	Техника: мост из положения стоя и с помощью. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Страховка Корректировка действий
24.	Техника: висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Развитие силовых способностей: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Страховка Корректировка действий
25.	Упражнения ритмической гимнастики. Техника: висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным и большим мячом; девочки – большим мячом.	Страховка Корректировка действий
26.	Техника: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см).развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения ритмической гимнастики.	Страховка Корректировка действий
27.	Упражнения ритмической гимнастики. развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастической козле коне.	Страховка Корректировка действий
28.	общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Страховка Корректировка действий
29.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для сердечно – сосудистой и дыхательной системы.	Страховка Корректировка действий
30.	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленности.	ИОТ
31.	Основы физической подготовленности туриста.	Презентация «Виды туризма»
32.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Виды лыжного	ИОТ

	спорта. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами.	
33.	Техника: попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; Игры: «Гонки с преследованием», «Карельская гонка».	Корректировка действий
34.	эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка действий
35.	Техника: попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
36.	Техника: попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
37.	Техника: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
38.	Техника: технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
39.	Техника: подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
40.	Техника: подъём в гору скользящим шагом. прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
41.	Техника: одновременный одношажный ход. прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
42.	Техника: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
43.	Техника: поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
44.	Техника: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Значение нервной системы в	ИОТ

	управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения.	
46.	Техника: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
47.	Техника: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Совершенствование техники: перехват мяча.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
48.	Техника: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
49.	Техника: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
50.	Техника: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
51.	Техника: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
52.	Профилактика вредных привычек.	Фильм «Вредные привычки»
53.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	Проект
54.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Правила и организация игры в волейбол.	ИОТ
55.	Техника: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом, бег с изменением скорости, направления	Корректировка техники исполнения и тактики игры
56.	Техника: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	
57.	Техника: передач мяча над собой, через сетку. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
58.	Техника: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
59.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
60.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
61.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	ИОТ
62.	Техника: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно – силовых качеств: бросок набивного мяча 2 кг.	Корректировка техники исполнения
63.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега, спортивной ходьбы	Корректировка техники исполнения
64.	Совершенствование техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	Корректировка техники исполнения
65.	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	Корректировка техники прыжка, бега, ходьбы Фиксированный результат
66.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Корректировка техники прыжка и метания
67.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Развитие выносливости:	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат

	кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
68.	Приёмы закаливания и способы самоконтроля.	
69.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игры и игровые задания.	Корректировка техники и тактики игры
70.	Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники и тактики игры

Тематическое планирование 8 класс

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	ИОТ Фронтальный опрос
2.	Техника: спринтерского бега: от 40 – 60 м. Техника: низкого старта; медленный бег до 2 мин.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Техника: бег в равномерном темпе. Техника: низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м. Техника: барьерного бега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Техника: прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Техника: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

6.	Техника: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Техника: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Совершенствование полосы препятствий, барьерного бега, эстафетного бега 4 х 50 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Техника: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное), их цели и формы организации.	Проект «Футболисты г. Новомосковска»
10.	Техника: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
11.	Техника: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники броска
12.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	ИОТ Составление схем
13.	Техника: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
14.	Техника: передач мяча над собой, через сетку. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики

		игры
15.	Техника: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
16.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
17.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
18.	Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
19.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	и тактики игры
20.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Техника: висов и упоров: мальчики – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	ИОТ Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (игра «Вопрос - ответ»)
21.	Техника: висов и упоров: мальчики – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
22.	Техника: висов и упоров: мальчики – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев;	Страховка Корректировка действий

	из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	
23.	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
24.	Техника: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным мячом; девочки – большим мячом.	Страховка Корректировка действий
25.	Техника: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Страховка Корректировка действий
26.	Комплексы ритмической гимнастики. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
27.	Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
28.	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
29.	Анализ техники физических упражнений, их освоения и выполнение по показу, объяснению и описанию. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Презентация «Оздоровительные системы физического воспитания»
30.	Основы топографии и ориентирование на местности.	Практическое занятие

31.	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.	ИОТ Презентация «Оздоровительные системы»
32.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	ИОТ
33.	эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
34.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
35.	Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
36.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
37.	Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
38.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
39.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
40.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами	Корректировка техники движений

	вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
41.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
42.	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
43.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
44.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка». Учёт: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	Корректировка техники движений
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Приёмы закаливания.	ИОТ Тестирование
46.	Техника: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники движений
47.	Техника: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники движений
48.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Корректировка техники движений
49.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
50.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и	Корректировка техники исполнения и тактики

	выйди». Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	игры
51.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техники исполнения и тактики игры
52.	Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям.	
53.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	ИОТ
54.	Техника: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
55.	Техника: передач мяча над собой, через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
56.	Техника: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
57.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
58.	Техника: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
59.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
60.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий	ИОТ

	физическими упражнениями; простейшие приёмы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.	
61.	Техника: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Обучение техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
62.	Техника: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
63.	Техника: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
64.	Техника: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
65.	Техника: метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	
66.	Техника: длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учет бег 30 м	Корректировка техники исполнения
67.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	
68.	Техника: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения
69.	Техника: вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Игра по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения
70.	Техника: вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Игра по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения

Тематическое планирование 9 класс

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.	ИОТ – О18 - 2011 Фронтальный опрос
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д) совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

8.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д). Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д). На развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	Фиксирование результата
10.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
11.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах	ИОТ – 021 – 2011 Проект «Футболисты г. Новомосковска»
12.	Обучение технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Фиксирование результата
13.	Закрепление техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	
14.	Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления	Корректировка техники броска Корректировка техники бега

	защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Учёт техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	
16.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
17.	Обучение технике: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
19.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры

23.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
24.	Обучение технике: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Учёт техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля
29.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	Корректировка техники исполнения
30.	Обучение технике акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Закрепление техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Закрепление техники акробатических	Страховка Корректировка действий

	упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	Страховка Корректировка действий
33.	Обучение технике: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями (м), с обручами (д). Обучение технике: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
35.	Закрепление техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
36.	Обучение технике: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
37.	Закрепление техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Учёт техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на	Страховка Корректировка действий

	нижнюю жердь.	
38.	Совершенствование техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд.	Страховка Корректировка действий
39.	Учет техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд.	Страховка Корректировка действий
40.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
41.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
42.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
43.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
44.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование лично – значимых свойств и качеств.	ИОТ – 020 – 2011 Презентация «Виды плавания»
46.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
47.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
48.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
49.	Инструктаж по охране труда раздел	ИОТ – 019 – 2011

	«Лыжная подготовка». Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; обучение технике: попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Обучение технике: переход с переменных ходов на одновременные. Закрепление техники: попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Закрепление техники: переход с переменных ходов на одновременные. Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Учёт техники попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные.	Корректировка техники движений
54.	Учёт техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
59.	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений

61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
63.	Промежуточный учёт: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; Закрепление изученных способов передвижения.	Корректировка техники движений
66.	Закрепление техники подъём в гору скользящим шагом и ступающим шагом. Поворот переступанием на выкате со склона. Развитие координации.	Корректировка техники движений
67.	Контрольный учёт: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	Корректировка техники исполнения
68.	Обучение технике прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Спец. прыжковые упражнения.	Корректировка техники исполнения и
69.	Обучение подбору индивидуального разбега в прыжках в высоту, отталкиванию и приземлению. Общая физическая подготовка.	Корректировка техники исполнения и
70.	Закрепление техники прыжков в высоту с индивидуального разбега. Закрепление техники отталкивания и приземления в прыжках.	Корректировка техники исполнения
71.	Совершенствование техники прыжков в высоту с индивидуального разбега, отталкивания и приземления. Учет результатов в прыжках.	Корректировка техники исполнения и
72.	ИОТ(сп. игры) Закрепление техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и
73.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения
74.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	Корректировка техники исполнения

75.	.Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	Корректировка техники исполнения
76.	Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическим упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности.	Контрольное тестирование
77.	Правила соревнований по избранному виду спорта.	судейство
78.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Приёмы закаливания и способы самоконтроля	ИОТ – 021 – 2011
79.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
80.	Закрепление техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Совершенствование техники: перехват мяча.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
81.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
82.	Учёт техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
83.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
84.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
85.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
86.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	ИОТ – 021 – 2011
89.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций. Совершенствование техники нападающего удара при встречных передачах. Двусторонняя игра.	
90.	Совершенствование техники: прямой нападающий удар, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, приём мяча, отраженного сеткой. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	
91.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.	

92.	Совершенствование техническим тактическим действиям: двусторонняя игра в волейбол.	
93.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила оказания первой помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	ИОТ – 018 – 2011
94.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
95.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
96.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
97.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
99.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км	Корректировка техники исполнения
100.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
101.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
102.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега. Учёт: юноши – 3 км., девушки – 2 км.	Корректировка техники бега

103.	Современные летние Олимпийские игры. Олимпийские принципы, традиции и правила.	Проект
104.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники исполнения
105.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

1. Спецификация контрольно-оценочных средств

Класс	Тематика аттестационных работ	Формы аттестационных работ		
		Контрольные работы	Зачёты	Тестовые упражнения
2	Лёгкая атлетика	-	1	6
	Кроссовая подготовка	-	1	3
	Гимнастика	-	1	3
	Спортивные игры	-	-	6

2. Оценочные средства

Тесты по модулям «Общая физическая подготовка» и «Легкая атлетика»

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 гр (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	14	9

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,0	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11

7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000 м (мин, сек)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 гр (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	15	10	6

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м (мин, сек)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Теоретически е сведения: история Л/а	Оценивание методом тестирования. Тест в приложении №1.					
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,9	5,3	5	5,5	5,9
Бег 60 м с высокого старта (с)	8,5	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 2000 м. (мин.)	8,2	9,2	9,45	10,2	11,2	12,1
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
Прыжок в высоту (см)	130	120	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр. (м.)	40	35	30	26	21	18
Подтягивание на перекладине: м (высокая), д(низкая).	11	9	6	18	11	9

Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания дается одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Тесты к модулям «Спортивные игры»

Тест по волейболу(5-8).

Виды упражнений	Критерии оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Тест по баскетболу(5-8).

Виды упражнений	Критерии оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Тест по гимнастике

Акробатика – юноши-5-6 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		5-6 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперёд - в стороны, равновесие на левой (правой) - «ласточка», держать	1
2.	Кувырок вперёд, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперёд прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперёд - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
6.	Кувырок назад ноги врозь - руки в стороны с наклоном вперёд	1
7.	Стойка силой на голове и руках - держать	2
8.	Опуститься силой в упор лёжа	0,5
9.	Толчком ног - кувырок вперёд	0,5
10.	Прыжок вверх ноги врозь	1
Акробатика – девушки-5-6 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		5-6 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперёд - в стороны, равновесие на левой (правой) - «ласточка», держать	1
2.	Кувырок вперёд, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперёд прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
6.	Перекаат на спину - мост - держать	1,5
7.	Лечь на спину выпрямить руки и ноги	0,5
8.	Наклон вперёд, перекаатом назад сойка на лопатках без помощи рук - держать	1
9.	Перекаатом назад в группировке в упор присев	1
10.	Прыжок вверх прогнувшись	1
Акробатика – юноши -7-8 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		7-8 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) вперёд, руки дугами вперёд - в стороны, равновесие - «ласточка» на правой (левой), держать	2
2.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	2

3.	Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону - «колесо» в стойку ноги врозь	3
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной и толчком другой стойка на руках - обозначить, кувырок вперёд в группировке	2
5.	Толчком двух прыжок ноги врозь, наклон вперёд руки в стороны	1
6.	Силой согнувшись стойка на голове и руках - держать	3
7.	Опуститься силой в упор лёжа, упор присев - встать	1
8.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
9.	Кувырок назад - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
10.	Кувырок вперёд - прыжком	2
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	2
Акробатика – девушки -7-8 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы кл 7-8
1.	И.П. - основная стойка Дугами руки вперёд - в стороны, шагом вперёд - «ласточка», держать	2
2.	Кувырок вперёд	1
3.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног - «козлик»	1
4.	Шаг вперёд и прыжок со сменой прямых ног - «ножницы»	1
5.	Шаг вперёд и вторым шагом поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперёд	2
6.	Шаг вперёд и приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	2
7.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо (влево) «колесо» в стойку ноги врозь	2
8.	Поворотом направо (налево) плечом назад стойка ноги врозь	2
9.	Наклоном назад - «мост» - держать	2
10.	Лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук - держать	3
11.	Перекатом назад - упор присев и прыжок вверх прогнувшись	2

3. Оценивание учащихся 5-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

Разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», с изменениями;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы темы из программного материала) и варианты вопросов по этому материалу.

- Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Темы для самостоятельного изучения

5 класс

1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности
2. Миф о зарождении Олимпийских игр.
3. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.
4. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.
5. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.
6. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр
7. Основные показатели физического развития.

8. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.
9. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов
10. Как формировать правильную осанку.
11. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.
12. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели
13. Режим дня.
14. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня
15. Утренняя гимнастика
16. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки
17. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий
18. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки
19. Закаливание.
20. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур

6 класс

1. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр
2. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.
3. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр
4. Зарождение олимпийского движения в России.
5. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.
6. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России
7. Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения
8. Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.

9. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.
10. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.
11. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.
12. Основные правила развития физических качеств.
13. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).
14. Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:
15. Признаки утомления организма во время физической подготовки
16. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
17. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока
18. Закаливание.
19. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.
20. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человек

7-9 классы

1. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
2. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. 3. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.
3. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности
4. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
6. Выдающиеся спортсмены СССР и России.
7. Олимпийские игры в Москве
8. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения
9. Двигательные действия и техническая подготовка.
10. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.
11. Техническая подготовка.
12. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.
13. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.
14. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий
15. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

16. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека
17. Физическая культура в современном обществе.
18. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.
19. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.
20. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.
21. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.
22. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).
23. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность
24. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения
25. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание
26. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.
27. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека
28. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.
29. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.
30. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей.
31. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.
32. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях
33. Массаж и история его появления.
34. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.

35. Современные виды массажа и их предназначение.
36. Гигиенические правила проведения процедур массажа.
37. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа.

Тесты для оценивания теоретических знаний учащихся, освобожденных на длительный период от занятий физической культурой по медицинским показаниям.

Приложение №1

- 1) В каком году была организована Международная любительская легкоатлетическая федерация:
 - 1В 1912 г.
 - 2В 1881 г.
 - 3В 2012 г.
 - 4В 1812 г.
- 2) Какова стандартной беговой дорожки?
 - 1400 метров
 - 2150 метров
 - 3200 метров
- 3) В групповом забеге на короткие дистанции можно бежать:
 - 1Только по своей дорожке
 - 2По любой свободной дорожке
 - 3Не больше двух человек на одной дорожке
- 4) Впервые легкоатлетические соревнования упоминались:
 - 1В Древнегреческих Олимпийских играх
 - 2В Египте
 - 3У скифов
- 5) Место приземления в прыжковой яме необходимо
 - 1Разрыхлять
 - 2Поливать водой
 - 3Утрамбовывать

Приложение №2

- 1) В каком году была организована Международная федерация гимнастики:
 - 1В 1980 г.
 - 2В 1881 г.
 - 3В 2001 г.
 - 4В 1885 г.
- 2) В каких программах выступают гимнасты?
 - 1В обязательной и произвольной.
 - 2В обязательной, произвольной и вольной.
 - 3В заключительной, обязательной и вольной.
- 3) Гимнастические маты необходимо подкладывать
 - 1В места соскоков

- 2В мастах выхода к снаряду
- 3Во всех перечисленных местах.
- 4) Впервые слово гимнастика появилось
 - 1У древних греков
 - 2У римлян
 - 3У скифов
- 5) Заниматься на гимнастических снарядах разрешается
 - 1Только с преподавателем
 - 2С разрешения преподавателя и назначения старшего в группе
 - 3С письменного разрешения родителей.

38.

Приложение №3

- 1) В каком году была организована Международная федерация по волейболу.
 - 1 В 1947 г.
 - 2 В 1881 г.
 - 3 В 2001 г.
 - 4 В 1885 г.
- 2) Сколько человек играют в волейбол на площадке?
 - 1 6 человек
 - 2 5 человек
 - 3 8 человек
- 3) Какие требования безопасности в волейболе предъявлены к обуви
 - 1 Обувь с нескользящей подошвой
 - 2 Обувь с резиновой подошвой
 - 3 Обувь удобная
- 4) Волейбол появился в США
 - 1 В 1895 г.
 - 2 В 1995 г.
 - 3 В 2005 г.
- 5) Заниматься волейболом разрешается
 - 1 Только с преподавателем
 - 2 С разрешения преподавателя и назначения старшего в группе
 - 3 С письменного разрешения родителей.

Приложение №4

- 1) В каком году была организована Международная любительская федерация по баскетболу
 - 1В 1932 г.
 - 2В 1881 г.
 - 3В 2001 г.
 - 4В 1885 г.
- 2) Сколько человек играет на площадке в баскетбол?

- 15 человек
- 26 человек
- 38 человек
- 3) На игровой площадке не должно быть
 - 1Посторонних предметов
 - 2Посторонних лиц
 - 3Судей
- 4) В России в баскетбол стали играть
 - 1В 1906 г.
 - 2В 2006 г.
 - 3В 1816 г.
- 5) Все действия можно выполнять
 - 1С разрешения учителя
 - 2С разрешения преподавателя и назначения старшего в группе
 - 3 С письменного разрешения родителей.