

Тематическое планирование 5 класс.

№	Раздел	Тема урока	примечание
1.	Лёгкая атлетика (27 ч)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Встречные эстафеты.	
2.		Низкий старт. Бег по дистанции. Челночный бег.	
3.		Бег по дистанции. Финиширование. Старты из различных положений.	
4.		Бег 3х50м. специально-беговые упражнения.	
5.		Бег на результат 60м. эстафеты.	
6.		Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча в цель.	
7.		Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Игра «метко в цель».	
8.		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину.	
9.		Метание мяча техника выполнения. Прыжки в длину.	
10.		Бег в равномерном темпе 1000м.	
11.		Бег в равномерном темпе на средние дистанции	
12.		Равномерный бег 10 минут	
13.		Чередование бега с ходьбой 12 минут. Подвижные игры.	
14.		Бег 12 минут. Преодоление препятствий.	
15.		Бег 2000м без учета времени. Игра «Русская лапта».	
16.		Инструктаж. Стойка и передвижение игрока. Остановка. Повороты.	
17.		Перемещение, остановки, повороты без мяча и с мячом.	
18.		Ведение мяча в средней стойке по прямой.	
19.		Ведение мяча в разной стойке на месте и в движении по прямой.	
20.		Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты.	
21.		Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	
22.		Броски мяча после ведения и с места.	
23.		Бросок двумя руками с места и в движении (после ловли после ведения)	
24.		Броски. Игра по упрощенным правилам.	
25.		Броски. Игра 2х2; 3х3.	
26.		Демонстрировать технику броска двумя руками от груди.	
27.		Игра по упрощенным правилам.	
28.	Гимнастика (18 ч)	ТБ при занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырки. Строевые упражнения.	
29.		ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Строевые упражнения.	
30.		Акробатика. Оценка техники кувырка вперед. Строевые упражнения.	

31.		Акробатика. Упражнения с гимнастическими палками.	
32.		Акробатическая комбинация – оценка техники кувырка назад в полушпагат.	
33.		Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.	
34.		Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	
35.		Упражнения на гимнастической скамейке. Висы и упоры: М – перекладина – вис согнувшись, вис прогнувшись. Д - брусья - смешанные висы: вис присев, вис лежа.	
36.		Висы и упоры упражнения в равновесии.	
37.		Подтягивание в висе –М; в висе лежа – Д. Эстафеты.	
38.		Техника выполнения упражнений в равновесии.	
39.		Техника выполнения упражнений в висе.	
40.		Опорный прыжок «Ноги врозь». Подвижная игра.	
41.		Прыжок ноги врозь. Упражнение с гимнастической палкой.	
42.		ОРУ с обручами. Опорный прыжок.	
43.		Опорный прыжок. Игра «Третий лишний»	
44.		Оценка выполнения техники опорного прыжка.	
45.		Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты.	
46.	Волейбол (18 ч)	ТБ при занятиях волейболом. Стойка и перемещение игрока.	
47.		Перемещение в стойке приставным шагом. Ходьба, бег и выполнение заданий.	
48.		Подвижные игры на развитие быстроты реакции.	
49.		Стойка игрока, перемещение. Подвижные игры..	
50.		Передача мяча на месте сверху двумя руками над собой.	
51.		Передача мяча сверху на месте и после перемещения.	
52.		Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	
53.		Нижняя передача мяча над собой и в парах после набрасывания партнером.	
54.		Верхняя передача мяча через сетку. Поддачи.	
55.		Нижняя передача. Прием мяча снизу. Пионербол.	
56.		Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу. Эстафеты.	
57.		Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	
58.		Нижняя прямая подача. Игра «Охотники и утки».	
59.		Оценка техники нижней прямой подачи. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	
60.		Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча над собой и на сетку. Эстафеты.	
61.		Нижняя прямая подача с 3-6м. игра по упрощенным правилам.	
62.		Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	

63.		Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.	
64.	Баскетбол (15 ч)	ТБ при занятиях баскетболом. Стойка и перемещение игрока. Остановки, повороты. Подвижная игра.	
65.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной т плеча в парах и тройках.	
66.		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Эстафеты.	
67.		Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Оценка техники передачи мяча на месте.	
68.		Ведение мяча без сопротивления ведущей и неведущей рукой.	
69.		Челночный бег с ведением мяча. Игра «Пятнашки».	
70.		Броски одной и двумя руками с места без сопротивления. Подвижные игры.	
71.		Броски одной от плеча на месте со средней дистанции.	
72.		Броски в движении двумя руками после ведения. Учебная игра.	
73.		Броски в движении после ловли. Учебная игра. Оценка техники броска с места двумя руками.	
74.		Броски в движении после ведения – оценка техники. Учебная игра.	
75.		Вырывание выбивание мяча. Подвижные игры.	
76.		Вырывание выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	
77.		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Ведение мяча «Змейкой».	
78.		Игра по упрощенным правилам. Игра – соревнование.	
79.	Легкая атлетика (24 ч)		
		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
80.		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде».	
81.		Прыжок в высоту. Эстафеты.	
82.		Оценка техники прыжка в высоту.	
83.		Бег 10 минут. Подвижные игры.	
84.		Бег в равномерном темпе 11 минут. Бег в гору. Подвижные игры.	
85.		Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий.	
86.		Бег 1000м. подвижные игры.	
87.		Равномерный бег до 13 минут. Встречные эстафеты.	
88.		Специально-беговые упражнения. Бег 14 минут.	
89.		Равномерный бег до 15 минут. Бег под гору.	
90.		Равномерный бег 15 минут. Эстафеты.	
91.		Равномерный бег 15 минут. Игра «Русская лапта».	

92.		Бег 15 минут. Линейные эстафеты.	
93.		Развитие выносливости. Бег 15 минут.	
94.		Бег 15 минут. Подвижные игры.	
95.		Бег 15 минут. Подвижные игры и эстафеты.	
96.		Бег 1200м без учета времени. Игра «Салки».	
97.		Высокий старт. Бег с ускорением 50-60м. встречные эстафеты.	
98.		Низкий старт. Бег 50-60м. игры и эстафеты.	
99.		Бег на результат 60м. эстафетный бег.	
100.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	
101.		Метание мяча с 3-х шагов разбега. Оценка техники прыжка в длину.	
102.		Метание мяча на результат. Подвижные игры.	

Тематическое планирование 6 класс.

№	Раздел	Тема урока	Примечание
1.	Лёгкая атлетика (15 ч)	Инструктаж по ТБ. Прыжки с места.	
2.		Высокий старт.	
3.		Бег с ускорением	
4.		Эстафетный бег.	
5.		Бег 60м	
6.		Прыжок в длину с разбега	
7.		Метание мяча	
8.		Метание мяча.	
9.		Метание мяча	
10.		Кросс 1000м.	
11.		Бег в равномерном темпе..	
12.		Бег по пересечённой местности.	
13.		Бег по пересечённой местности.	
14.		Бег в гору.	
15.		Преодоление препятствий.	
16.	Баскетбол (12 ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка игроков..	
17.		Ведение мяча на месте.	
18.		Ведение мяча с разной высотой отскока.	
19.		Ловля мяча двумя руками от груди.	
20.		Ловля мяча в парах и тройках.	
21.		Броски мяча после ведения.	
22.		Броски мяча после ведения.	
23.		Бросок двумя руками от головы.	
24.		Штрафной бросок.	
25.		Игра 2х2, 3х3.. Учебная игра.	
26.		Учебная игра.	
27.		Учебная игра.	
28.	Гимнастика (18 ч)	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад.	
29.		Перекаты. Стойки. Строевые упр.	
30.		Кувырки, перекаты, стойки. Строевые упр.	
31.		Два кувырка вперед слитно, "мост" с помощью. Строевые упр.	
32.		Комбинация из элементов акробатики.	
33.		Комбинация из элементов акробатики.	
34.		Висы и упоры. Перекладина.	
35.		Висы и упоры. Брусья.	
36.		Лазанья по канату.	
37.		Комбинация из изученных элементов на перекладине.	
38.		Упражнения в равновесии.	
39.		Висы и упоры Брусья.	
40.		Опорный прыжок "ноги врозь"Строевые упр.	
41.		Прыжок "ноги врозь." Строевые упр.	
42.		Опорный прыжок "ноги врозь". Строевые упр.	
43.		Опорный прыжок"ноги врозь". Строевые упр.	
44.		Лазанье по канату.	
45.		Гимнастическая полоса препятствий.	

46.	Волейбол (18 ч)	Инструктаж по ТБ, Передачи мяча.	
47.		Передачи мяча во встречных колоннах.	
48.		Приём снизу.	
49.		Передачи мяча над собой.	
50.		Передачи мяча через сетку.	
51.		Нижняя прямая подача.	
52.		Верхняя прямая подача.	
53.		Приём мяча после подачи.	
54.		Приём мяча после подачи.	
55.		Приём мяча над собой.	
56.		Приём, передача, удар через сетку...	
57.		Учебная игра.	
58.		Передачи мяча через сетку.	
59.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	
60.		Подачи мяча.	
61.		Приём, передача через сетку..	
62.		Учебная игра.	
63.		Учебная игра.	
64.	Баскетбол (15 ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка игроков..	
65.		Ведение мяча	
66.		Ведение мяча.	
67.		Ловля и передачи мяча в движении.	
68.		Ловля и передачи мяча в движении.	
69.		Ведение мяча с сопротивлением.	
70.		Броски мяча после ведения.	
71.		Броски мяча после ведения.	
72.		Штрафной бросок.	
73.		Штрафной бросок.	
74.		Игровые задания 2х2, 3х3.	
75.		Личная защита. Учебная игра.	
76.		Позиционное нападение. Учебная игра.	
77.		Игра 2х2,3х3.	
78.		Взаимодействие игроков в защите и нападении.	
79.	Легкая атлетика (24ч)	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
80.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
81.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
82.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
83.		Бег по пересечённой местности.	
84.		Бег по пересечённой местности.	
85.		Бег в гору.	
86.		Бег в равномерном темпе.	
87.		Преодоление препятствий.	
88.		Преодоление препятствий.	
89.		Игра "Лепта"	
90.		Специальные беговые упражнения.	
91.		Бег по пересечённой местности.	
92.		Бег по пересечённой местности.	
93.		Бег по пересечённой местности.	

94.		Игра "Лепта"	
95.		Бег по пересечённой местности.	
96.		Игра "Лепта"	
97.		Спринтерский бег.	
98.		Эстафетный бег.	
99.		Прыжок в длину с места.	
100.		Прыжок в длину с разбега.	
101.		Метание мяча.	
102.		Бег 1500м.	

Тематическое планирование 7 класс.

№	Раздел	Тема урока	примечание
1.	Легкая атлетика (15 ч)	Инструктаж по ТБ.Высокий старт. Встречные эстафеты.	
2.		Бег по дистанции. Челночный бег 3X10м.	
3.		Финиширование. Линейные эстафеты. Челночный бег.	
4.		Бег с ускорением 50-60м. игра «Русская лапта»	
5.		Бег на результат (60м). игра «русская лапта». Специально-беговые упражнения	
6.		Прыжок в длину с разбега. Отталкивание..	
7.		Подбор разбега при прыжках. Приземление. Метание мяча	
8.		Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину.	
9.		Прыжок в длину на результат. Игра «Русская лапта».	
10.		Бег в равномерном темпе 1500м. игра «Лапта»	
11.		Игра "Лапта" бег 1500м. развитие выносливости	
12.		Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	
13.		Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 16 минут.	
14.		Бег по пересечённой местности 17 минут.	
15.		Бег 2000м без учета времени.	
16.	Баскетбол (12 ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока, повороты на месте с мячом и без мяча.	
17.		Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	
18.		Ведение мяча на месте и в движении	
19.		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	
20.		Броски мяча в движении	
21.		Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра.	
22.		Бросок мяча в движении после ловли. Учебная игра.	
23.		Бросок мяча двумя руками от головы с места и в движении. Учебная игра	
24.		Позиционное нападение с изменением позиций.	
25.		Быстрый прорыв. Броски.	
26.		Оценка техники броска двумя руками от головы с места. Учебная игра.	
27.		Игра по упрощенным правилам. Быстрый прорыв. Учебная игра. Игра-соревнования	
28.	Гимнастика (19 ч)	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Кувырки..	
29.		Акробатика. Стойка на лопатках, «Мост».	
30.		Строевые упражнения. Акробатика.Кувырок назад в полушпагат.	
31.		Акробатика – кувырок назад в полушпаг. Упражнения	

		с гимнастическими палками.	
32.		Акробатика – «мост» из положения стоя без помощи (Д); кувырок вперед в стойку на лопатках (М). эстафеты..	
33.		Оценка техники гимнастических упражнений.	
34.		Висы и упоры. Строевые упражнения.	
35.		Строевые упражнения. Упражнения на брусьях-махом одной толчком другой подъем переворотом; подъем переворотом в упор – (М)	
36.		Висы и упоры. Перекладина. Упражнения в равновесии	
37.		Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры.	
38.		Оценка техники выполнения висов. Упражнения на гимнастическом бревне	
39.		Подтягивание в вися и в вися лежа. Эстафеты.	
40.		Опорный прыжок «ноги врозь» (Д); согнув ноги (М). эстафеты.	
41.		Опорный прыжок. Упражнения с гимнастической палкой.	
42.		Опорный прыжок. ОРУ с обручами	
43.		Опорный прыжок. Игра «третий лишний»	
44.		Опорный прыжок. Эстафеты.	
45.		Оценка техники выполнения опорного прыжки.	
46.	Волейбол (19 ч)	Передачи мяча двумя руками сверху в парах и через сетку.	
47.		Прием мяча снизу. Эстафеты.	
48.		Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра	
49.		Верхняя передача мяча в парах над собой и через сетку.	
50.		Передача мяча на месте и после перемещения вперед.	
51.		Передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	
52.		Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача.	
53.		Поддачи мяча. встречные эстафеты.	
54.		Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.	
55.		Прием мяча над собой и на сетку.	
56.		Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
57.		Прямой нападающий удар. Игровые задания на укороченной площадке.	
58.		Комбинация из освоенных элементов (прием передача удар)	
59.		Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра.	
60.		Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	
61.		Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	
62.		Оценка техники передачи мяча в парах через сетку.	
63.		Игра - соревнование	
64.	Баскетбол	ТБ при игре в баскетбол. Передачи мяча различными	

	(15 ч)	способами	
65.		Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника.	
66.		Ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Пятнашки».	
67.		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Быстрый прорыв 2Х1.	
68.		Ведение мяча с изменением направления. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	
69.		Бросок в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
70.		Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	
71.		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	
72.		Штрафной бросок. Учебная игра.	
73.		Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	
74.		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.	
75.		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	
76.		Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	
77.		Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	
78.		Игра-соревнования	
79.	Легкая атлетика (24 ч)		
		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
80.		Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 9-11 шагов разбега.	
81.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	
82.		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
83.		Прыжок в высоту – учетный урок.	
84.		Бег в равномерном темпе 15 минут.	
85.		Преодоление горизонтальных препятствий бег 15 минут.	
86.		Преодоление вертикальных препятствий. Бег 17 минут.	
87.		Бег по пересечённой местности 18 минут.	
88.		Бег 18 минут. Специально-беговые упражнения.	
89.		Бег в равномерном темпе 18 минут.	
90.		Бег в равномерном темпе 18 минут.	
91.		Бег по пересечённой местности 18 минут.	
92.		Бег по пересечённой местности 19 минут.	
93.		Бег 19 минут. Игра «Вызов номеров».	
94.		Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 20 минут.	
95.		Бег 20 минут. Игра «лапта»	
96.		Бег 1500м.	
97.		Высокий старт. Стартовый разгон	
98.		Бег по дистанции. Бег 60м. Челночный бег.	

99.		Бег на результат (60м). метание мяча на дальность.	
100.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	
101		Метание мяча на результат.	
102.		Игра «Лепта». Оценка прыжка в длину.	

Тематическое планирование 8 класс.

№	Раздел	Тема урока	Примечание
1.	Легкая атлетика (15 ч)	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон.	
2.		Спринтерский бег.	
3.		Эстафетный бег.	
4.		Специальные беговые упражнения.	
5.		Бег на результат (60м).	
6.		Прыжок в длину с места.	
7.		Прыжок в длину с разбега.	
8.		Метание мяча.	
9.		Метание мяча.	
10.		Бег 1500м.	
11.		Игра "Лапта".	
12.		Бег по пересечённой местности.	
13.		Бег в равномерном темпе.	
14.		Преодоление препятствий.	
15.		Бег по пересечённой местности.	
16.	Баскетбол (12 ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановка игрока.	
17.		Ловля и передачи мяча.	
18.		Ведение мяча.	
19.		Бросок мяча двумя руками от головы.	
20.		Ведение мяча с сопротивлением.	
21.		Передачи мяча с сопротивлением.	
22.		Бросок мяча двумя руками от головы после ведения..	
23.		Передачи мяча в движении в парах.	
24.		Ведение мяча, два шага, бросок.	
25.		Ведение мяча, два шага, бросок.	
26.	Гимнастика.(18 ч)	Личная защита. Учебная игра.	
27.		Позиционное нападение. Учебная игра.	
28.		Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.	
29.		Кувырок вперед, назад. Длинный кувырок. Строевые упр.	
30.		"Мост". Лазанье по канату. Строевые упр.	
31.		ОРУ с мячами. . Строевые упр.	
32.		Комбинация из элементов акробатики.	
33.		Комбинация из элементов акробатики.	
34.		Висы и упоры. Строевые упражнения.	
35.		Висы и упоры. Перекладина.	
36.		Висы и упоры. Брусья.	
37.		Упражнения в равновесии.	
38.		Висы и упоры. Брусья.	
39.		Висы и упоры. Перекладина.	
40.		Опорный прыжок "ноги врозь".. Строевые упр.	
41.		Опорный прыжок "ноги врозь". Строевые упр.	
42.		Опорный прыжок "ноги врозь". Строевые упр	
43.		Опорный прыжок "согнув ноги". Строевые упр	
44.		Опорный прыжок "согнув ноги". Строевые упр	
45.		Опорный прыжок "согнув ноги".	
46.	Волейбол (18 ч)	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча над собой.	

47.		Передачи мяча во встречных колоннах.	
48.		Эстафеты с элементами волейбола.	
49.		Передачи мяча через сетку.	
50.		Нижняя прямая подача.	
51.		Прямой нападающий удар.	
52.		Прямой нападающий удар.	
53.		Верхняя передача мяча через сетку.	
54.		Отбивание мяча кулаком через сетку.	
55.		Нижняя прямая подача, приём после подачи.	
56.		Нижняя прямая подача, приём после подачи.	
57.		Учебная игра.	
59.		Прямой нападающий удар.	
60.		Прямой нападающий удар.	
61.		Подачи мяча.	
62.		Передачи мяча через сетку.	
63.		Учебная игра.	
64.		Учебная игра.	
65.	Баскетбол (15 ч)	Ведение мяча	
66.		Ведение мяча.	
67.		Броски мяча.	
68.		Броски мяча.	
69.		Броски мяча после ведения.	
70.		Передачи мяча в движении в парах, тройках..	
71.		Передачи мяча в парах, тройках в движении.	
72.		Игровые задания 2х2, 3х3.	
73.		Игровые задания 2х2, 3х3.	
74.		Штрафной бросок	
75.		Штрафной бросок	
76.		Учебная игра.	
77.		Броски мяча после ведения.	
78.		Позиционное нападение. Учебная игра.	
79.		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	
80.	Легкая атлетика (24 ч)	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
81.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
82.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
83.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
84.		Бег по пересечённой местности.	
85.		Бег по пересечённой местности.	
86.		Преодоление препятствий.	
87.		Бег в равномерном темпе.	
88.		Игра "Лапта".	
89.		Специальные беговые упражнения.	
90.		Челночный бег.	
91.		Бег по пересечённой местности.	
92.		Бег по пересечённой местности.	
93.		Бег в равномерном темпе.	
94.		Игра "Лапта".	
95.		Бег в гору.	
96.		Бег по пересечённой местности.	
97.		Бег по пересечённой местности.	
98.		Спринтерский бег.	

99.		Эстафетный бег.	
100.		Прыжок в длину с разбега.	
101		Метание мяча.	
102.		Метание мяча.	
103.		Игра"Лепта". Бег 2000м.	

Тематическое планирование 9 класс.

№	Раздел	Тема урока	примечание
1.	Легкая атлетика (15 ч)	Инструктаж по ТБ .Спринтерский бег.	
2.		Эстафетный бег.	
3.		Низкий старт.	
4.		Специальные беговые упражнения.	
5.		Бег на результат (60м).	
6.		Прыжок в длину с места.	
7.		Прыжок в длину с разбега.	
8.		Метание мяча.	
9.		Метание мяча.	
10.		бег 2000м.	
11.		Игра "Лапта"	
12.		Бег по пересечённой местности.	
13.		Бег по пересечённой местности.	
14.		Преодоление препятствий.	
15.		Бег в гору.	
16.	Баскетбол (12 ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка игроков..	
17.		Ведение мяча с сопротивлением.	
18.		Ведение мяча с изменением направления.	
19.		Передачи мяча в движении.	
20.		Передачи мяча в движении.	
21.		Броски мяча после ведения.	
22.		Броски мяча после ведения.	
23.		Штрафной бросок.	
24.		Штрафной бросок.	
25.		Личная защита.	
26.		Позиционное нападение.	
27.		Учебная игра.	
28.	Гимнастика. (18 ч)	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. Строевые упр.	
29.		Перекаты. Стойки. Строевые упр.	
30.		Лазанье по канату. Строевые упр.	
31.		Длинный кувырок. Строевые упр.	
32.		Комбинация из элементов акробатики.	
33.		Комбинация из элементов акробатики.	
34.		Висы и упоры .Перекладина.	
35.		Висы и упоры Брусья.	
36.		Лазанья по канату.	
37.		Комбинация из изученных элементов на перекладине.	
38.		Упражнения в равновесии.	
39.		Висы и упоры .Брусья.	
40.		Опорный прыжок "ноги врозь". Строевые упр.	
41.		Опорный прыжок "согнув ноги". Строевые упр.	
42.		Опорный прыжок "согнув ноги". Строевые упр.	
43.		Опорный прыжок"согнув ноги". Строевые упр.	
44.		Лазанье по канату.	
45.		Лазанье по канату.	
46.	Волейбол (18 ч)	Передачи мяча.	

47.		Передачи мяча во встречных колоннах.	
48.		Учебная игра.	
49.		Передачи мяча над собой.	
50.		Передачи мяча через сетку.	
51.		Нижняя прямая подача.	
52.		Верхняя прямая подача.	
53.		Приём мяча после подачи.	
54.		Приём мяча после подачи.	
55.		Прямой нападающий удар.	
56.		Прямой нападающий удар.	
57.		Учебная игра.	
58.		Передачи мяча через сетку.	
59.		Прямой нападающий удар.	
60.		Подачи мяча.	
61.		Учебная игра.	
62.		Учебная игра.	
63.		Учебная игра.	
64.	Баскетбол (15 ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка игроков..	
65.		Ведение мяча	
66.		Ведение мяча.	
67.		Ловля и передачи мяча в движении.	
68.		Ловля и передачи мяча в движении.	
69.		Ведение мяча с сопротивлением.	
70.		Броски мяча после ведения.	
71.		Броски мяча после ведения.	
72.		Штрафной бросок.	
73.		Штрафной бросок.	
74.		Игровые задания 2х2, 3х3.	
75.		Личная защита .Учебная игра.	
76.		Позиционное нападение. Учебная игра.	
77.		Быстрый прорыв 2х1,3х2.	
78.		Взаимодействие игроков в защите и нападении.	
79.	Легкая атлетика (24 ч)	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
80.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
81.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
82.		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
83.		Бег по пересечённой местности.	
84.		Бег по пересечённой местности.	
85.		Бег в гору.	
86.		Бег в равномерном темпе.	
87.		Преодоление препятствий.	
88.		Преодоление препятствий.	
89.		Игра "Лапта"	
90.		Специальные беговые упражнения.	
91.		Бег по пересечённой местности.	
92.		Бег по пересечённой местности.	
93.		Бег по пересечённой местности.	
94.		Игра "Лапта"	
95.		Бег по пересечённой местности.	
96.		Игра "Лапта"	

97.		Спринтерский бег.	
98.		Эстафетный бег.	
99.		Прыжок в длину с места.	
100.		Прыжок в длину с разбега.	
101.		Метание мяча.	
102		бег 2000м.	

Тематическое планирование 10 класс.

№	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Бег 30м.	1		
2.		Прыжки в длину с места.	1		
3.		Эстафетный бег	1		
4.		Стартовый разгон	1		
5.		Бег 100м.	1		
6.		Прыжки в длину с разбега	1		
7.		Челночный бег	1		
8.		Прыжки в длину с разбега	1		
9.		Метание мяча	1		
10.		Метание гранаты	1		
11.		Метание гранаты	1		
12.		Бег по пересечённой местности	1		
13.		Преодоление препятствий.	1		
14.		Бег в гору.	1		
15.		Бег 2000м.	1		
16.	Волейбол	Верхняя передача в парах.	1		
17.		Приём мяча снизу.	1		
18.		Прямой нападающий удар.	1		
19.		Прямой нападающий удар.	1		
20.		Верхняя передача в прыжке.	1		
21.		Приём мяча снизу.	1		
22.		Верхняя передача мяча со сменой мест.	1		
23.		Нападающий удар через 3-ю зону.	1		
24.		Прямой нападающий удар.	1		
25.		Учебная игра.	1		
26.	Гимнастика	Учебная игра.	1		
27.		Учебная игра.	1		
28.		Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.	1		
29.		Акробатика; стойки, кувырки, перекаты.	1		
30.		Длинный кувырок.	1		
31.		Стойка на руках.	1		
32.		Комбинация из элементов акробатики.	1		
33.		Равновесие на гимнастической скамейке.	1		
34.		Упражнение на гимнастическом бревне.	1		
35.		Комбинация упражнений на бревне.	1		
36.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	1		
37.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	1		
38.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	1		
39.		Лазанье по канату.	1		
40.		Выполнение комбинации на брусьях.	1		
41.		Выполнение комбинации на брусьях.	1		
42.		Полоса препятствий.	1		
43.		Опорный прыжок "ноги врозь"	1		

44.		Опорный прыжок "согнув ноги"	1		
45.		Прыжок углом с разбега.	1		
46.		Прыжок углом с разбега.	1		
47.		Прыжок углом с разбега.	1		
48.		Прыжок углом с разбега.	1		
49.	Волейбол	Инструктаж по ТБ.Передвижения и остановки.	1		
50.		Верхняя передача мяча в парах.	1		
51.		Приём мяча снизу двумя руками.	1		
52.		Прямой нападающий удар.	1		
53.		Прямой нападающий удар.	1		
54.		Прямой нападающий удар.	1		
55.		Нападение через 3-ю зону.	1		
56.		Нападение через 4-ю зону.	1		
57.		Одиночное блокирование	1		
58.		Одиночное блокирование	1		
59.		Приём мяча от сетки.	1		
60.		Подачи мяча.	1		
61.		Учебная игра.	1		
62.		Учебная игра.	1		
63.		Учебная игра.	1		
64.	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Остановки и передвижения.	1		
65.		Передачи мяча разными способами.	1		
66.		Бросок мяча в движении.	1		
67.		Бросок мяча в движении.	1		
68.		Ведение мяча с сопротивлением.	1		
69.		Ведение, два шага, бросок.	1		
70.		Ведение, два шага, бросок.	1		
71.		Учебная игра. Действия в защите.	1		
72.		Учебная игра. Действия в нападении.	1		
73.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	1		
74.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	1		
75.		Учебная игра.	1		
76.		Учебная игра	1		
77.		Учебная игра.	1		
78.		Учебная игра.	1		
79.	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	1		
80.		Прыжки в высоту.	1		
81.		Прыжки в высоту.	1		
82.		Бег по пересечённой местности	1		
83.		Бег в равномерном темпе.	1		
84.		Преодоление препятствий.	1		
85.		Бег в гору.	1		
86.		Бег по пересечённой местности	1		
87.		Специальные беговые упражнения.	1		
88.		Игра "Лапта".	1		
89.		Преодоление препятствий.	1		
90.		Бег по пересечённой местности	1		
91.		Бег по пересечённой местности	1		
92.		Бег в равномерном темпе.	1		

93.		Бег 1000м.	1		
94		Игра "Лепта".	1		
95.		Бег 2000м.	1		
96.		Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
97.		Бег 100м.	1		
98.		Прыжок в длину с места.	1		
99.		Прыжок в длину с разбега.	1		
100.		Метание гранаты.	1		
101.		Метание гранаты.	1		
102		Метание гранаты	1		

Тематическое планирование 11 класс.

№	раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Бег 30м.	1		
2.		Прыжки в длину с места.	1		
3.		Эстафетный бег	1		
4.		Стартовый разгон	1		
5.		Бег 100м.	1		
6.		Прыжки в длину с разбега	1		
7.		Челночный бег	1		
8.		Прыжки в длину с разбега	1		
9.		Метание мяча	1		
10.		Метание гранаты	1		
11.		Метание гранаты	1		
12.		Бег по пересечённой местности	1		
13.		Преодоление препятствий.	1		
14.		Бег в гору.	1		
15.		Бег 2000м.	1		
16.	Волейбол	Верхняя передача в парах.	1		
17.		Приём мяча снизу.	1		
18.		Прямой нападающий удар.	1		
19.		Прямой нападающий удар.	1		
20.		Верхняя передача в прыжке.	1		
21.		Приём мяча снизу.	1		
22.		Верхняя передача мяча со сменой мест.	1		
23.		Нападающий удар через 3-ю зону.	1		
24.		Прямой нападающий удар.	1		
25.		Учебная игра.	1		
26.		Учебная игра.	1		
27.		Учебная игра.	1		
28.	гимнастика	Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.	1		
29.		Акробатика; стойки, кувырки, перекувы.	1		
30.		Длинный кувырок.	1		
31.		Стойка на руках.	1		
32.		Комбинация из элементов акробатики.	1		
33.		Равновесие на гимнастической скамейке.	1		
34.		Упражнение на гимнастическом бревне.	1		
35.		Комбинация упражнений на бревне.	1		
36.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	1		
37.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	1		
38.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	1		
39.		Лазанье по канату.	1		
40.		Выполнение комбинации на брусьях.	1		
41.		Выполнение комбинации на брусьях.	1		

42.		Полоса препятствий.	1		
43.		Опорный прыжок "ноги врозь"	1		
44.		Опорный прыжок "согнув ноги"	1		
45.		Прыжок углом с разбега.	1		
46.		Прыжок углом с разбега.	1		
47.		Прыжок углом с разбега.	1		
48.		Прыжок углом с разбега.	1		
49.	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки.	1		
50.		Верхняя передача мяча в парах.	1		
51.		Приём мяча снизу двумя руками.	1		
52.		Прямой нападающий удар.	1		
53.		Прямой нападающий удар.	1		
54.		Прямой нападающий удар.	1		
55.		Нападение через 3-ю зону.	1		
56.		Нападение через 4-ю зону.	1		
57.		Одиночное блокирование	1		
58.		Одиночное блокирование	1		
59.		Приём мяча от сетки.	1		
60.		Подачи мяча.	1		
61.		Учебная игра.	1		
62.		Учебная игра.	1		
63.		Учебная игра.	1		
64.	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Остановки и передвижения.	1		
65.		Передачи мяча разными способами.	1		
66.		Бросок мяча в движении.	1		
67.		Бросок мяча в движении.	1		
68.		Ведение мяча с сопротивлением.	1		
69.		Ведение, два шага, бросок.	1		
70.		Ведение, два шага, бросок.	1		
71.		Учебная игра. Действия в защите.	1		
72.		Учебная игра. Действия в нападении.	1		
73.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	1		
74.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	1		
75.		Учебная игра.	1		
76.		Учебная игра	1		
77.		Учебная игра.	1		
78.		Учебная игра.	1		
79.	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	1		
80.		Прыжки в высоту.	1		
81.		Прыжки в высоту.	1		
82.		Бег по пересечённой местности	1		
83.		Бег в равномерном темпе.	1		
84.		Преодоление препятствий.	1		
85.		Бег в гору.	1		
86.		Бег по пересечённой местности	1		
87.		Специальные беговые упражнения.	1		
88.		Игра "Лapta".	1		
89.		Преодоление препятствий.	1		
90.		Бег по пересечённой местности	1		

91.		Бег по пересечённой местности	1		
92.		Бег в равномерном темпе.	1		
93.		Бег 1000м.	1		
94.		Игра "Лепта".	1		
95.		Бег 2000м.	1		
96.		Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
97.		Бег 100м.	1		
98.		Прыжок в длину с места.	1		
99.		Прыжок в длину с разбега.	1		
100.		Метание гранаты.	1		
101.		Метание гранаты.	1		
102.		Метание гранаты	1		
103.		Игра "Лепта".	1		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №23

пгт Могзон.

Рассмотрена на заседании МО Согласована

Протокол № 1

зам.директора

От 30.08.19

по УВР

Утверждена

директор

О. Франков
и приказ 122
от 30.08.19г.

Рабочая программа по физической культуре

(ФГОС)

5-9 классы

Составила: учитель физической культуры

Григорьева О.С.

Судакова В.А.

2019г.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов с учетом ФГОС.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 12.12.2012г.
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования.
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы.
4. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Лях.

Рабочая программа является адаптированной. Предметная линия учебников В.И.Ляха. В программе учитываются условия деятельности образовательного учреждения, внедрение новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью физического воспитания в школе является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств. Творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели школа ориентируется на решение следующих **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	программа	Тип классов	Кол-во часов	учебники
базовый	Адаптированная	5-9	3	Физическая культура 5.6.7классы (под редакцией М.Я.Виленского. Москва

				«Просвещение» 2013г). Физическая культура 5-6кл. Г.И.Погодаев. Москва Дрофа 2012г Физическая культура 5-7 кл. Т.В.Петрова; Ю.А.Копылов; Н.В.Полянская; С.С.Петров. Москва Изд.центр «Вентана-Граф» 2012г Физическая культура. 8-9кл. Под редакцией В.И.Ляха. Просвещение, 2009г
--	--	--	--	--

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа направлена:

- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся.

В основной школе согласно учебному плану в 5-9 классах количество часов на предмет «Физическая культура» составляет 102 часа из расчёта 3 учебных часа в неделю. Весь программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть включает в себя программный материал

по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и в мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачет.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, в накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) учебных действиях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- Владение основами самоконтроля, самооценки;
- Умение строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты;
- Формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения образовательной программы:

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

Содержание основного общего образования

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее

нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в

длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

о Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую

стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

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. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение 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 лежа, наклоны вперед 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 движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами,

перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из

зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку

матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевого линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

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. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевого линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные

движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техническо-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подачи и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

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. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила 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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках

толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хватом снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусках: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до

5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

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. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно 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, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

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 учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (5-9 классы).**

№п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
	Волейбол	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Годовой план-график по физической культуре (5-9 классы).

	I четверть, 27ч. (с 1 по 27 ур.)	II четверть – 21ч (с 28 по 48 ур.)	III четверть – 30ч (с 49 по 78 ур.)	IV четверть – 24ч (с 79 по 102 ур.)
Легкая атлетика	11ч			10ч 4ч + 6ч
Кроссовая подготовка	4ч			14ч
Баскетбол	12ч		15ч	
Волейбол		3ч	15ч	
Гимнастика с элементами акробатики		18ч		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №23**

пгт Могзон.

Рассмотрена на заседании МО Согласована

Протокол № 1

зам.директора

От 30.08.19г

по УВР



**Рабочая программа по физической культуре
10-11 класс**

Составила: учитель физической культуры

Григорьева С.И.

Судакова В.А.

2019г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

1. Концепция развития образования в Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 12.12.2012г.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего

общего образования.

4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях.

Рабочая программа является адаптированной. На преподавание учебного предмета «Физическая культура» в основной школе отводится 102 часа.

Физическая культура решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка, формирование личности готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Предметом обучения является двигательная деятельность человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

формирование устойчивых мотивов школьников в бережном отношении к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании рабочей программы предполагается реализовывать компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

следующие задачи:

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

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена

на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

В средней школе согласно учебному плану в 10 и 11 классах количество часов на предмет «Физическая культура» составляет 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю. Программный материал делится на две части: базовую и вариативную.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть обусловлена учётом индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы. Включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетболу и волейболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Метапредметные результаты освоения средней (полной) общеобразовательной программы:

«Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной

Войны

и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота дыхания, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения

результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции

своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности

проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки,

необходимые для поступления в учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта.

ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. 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.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.

Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, волейбола.

Волейбол.

Терминология волейбола. Правила игры. Организация соревнований. Приём и передачи мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактические действия

Уровень физической подготовленности.

Физическ ие способно сти	Контроль ные упражнен ия (тест)	Кл асс	уровень					
			юноши			девушки		
			низки й	средни й	высоки й	низкий	средний	высокий
Скоростн ые	Бег 30м, с	10 11	5,2 ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 выше 4,3	6,1 ниже 6,1	5,9-5,3	4,8выше 4,8
Координа ци- онные	Челночн ый бег 3x10	10 11	8,2 ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3выш е 7,2	9,7ниж е 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4выше 8,4
Скоростн о- силовые	Прыжки в д/м	10 11	180 ниже 190	195- 210 205- 220	230вы ше 240	160ни же 160	170-190 170-190	210выше 210
Выноси- вость	6- минутны й бег, мин	10 11	1100н иже 1100	1300 1300	1500вы ше 1500	900ни же 900	1050 1050	1300 1300
Гибкость	Наклон вперед из п/стоя	10 11	5 ниже 5	9-12 9-12	15выш е 15	7 ниже 7	12-14 12-14	20выше 20
Силовые	Подтягив ание	10 11	4 ниже 5	8-9 9-10	11выш е 12	6 ниже 6	13-15 13-15	18выше 18

Критерии выставления оценок за программное обучение.

Оценка практического выполнения приемов и действий:

- «отлично» - двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко;
- «хорошо» - движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений);

- «удовлетворительно» - наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения;
- «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

Оценка теоретической подготовленности учащихся производится по следующим критериям:

- «отлично» - понимание сущности изучаемого материала, логичное его изложение с использованием конкретных примеров из физкультурной практики;
- «хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и ошибки при понимании в целом сущности изучаемого материала;
- «удовлетворительно» - искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике»
- «неудовлетворительно» - непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.

Годовой план – график 10-11класс.

Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Базовая часть	87 часов			
Основы Знаний о физической культуре	В процессе уроков			
Спортивные игры: волейбол	12 часов		15 часов	
Легкая атлетика	11ч			10ч
Кроссовая подготовка	4ч			14ч
Гимнастика		21ч		
Вариативная Часть:	15ч			
Спортивные игры: баскетбол			15ч	
	27ч	21ч	30ч	24ч
Всего	102ч			

Тематическое планирование 10 класс.

№	Описание раздела. Кол-во часов	Тема урока	Примечание
1.	Легкая атлетика (15 ч)	Инструктаж по ТБ. Бег 30м.	
2.		Прыжки в длину с места.	
3.		Эстафетный бег	
4.		Стартовый разгон	
5.		Бег 100м.	
6.		Прыжки в длину с разбега	
7.		Челночный бег	
8.		Прыжки в длину с разбега	
9.		Метание мяча	
10.		Метание гранаты	
11.		Метание гранаты	
12.		Бег по пересечённой местности	
13.		Преодоление препятствий.	
14.		Бег в гору.	
15.		Бег 2000м.	
16.	Волейбол (12 ч)	Верхняя передача в парах.	
17.		Приём мяча снизу.	
18.		Прямой нападающий удар.	
19.		Прямой нападающий удар.	
20.		Верхняя передача в прыжке.	
21.		Приём мяча снизу.	
22.		Верхняя передача мяча со сменой мест.	
23.		Нападающий удар через 3-ю зону.	
24.		Прямой нападающий удар.	
25.		Учебная игра.	
26.		Учебная игра.	
27.		Учебная игра.	
28.	Гимнастика (21ч)	Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.	
29.		Акробатика; стойки, кувырки, перекаты. Строевые упр.	
30.		Длинный кувырок. Строевые упр.	
31.		Стойка на руках. Строевые упр.	
32.		Комбинация из элементов акробатики.	
33.		Равновесие на гимнастической скамейке.	
34.		Упражнение на гимнастическом бревне.	
35.		Комбинация упражнений на бревне.	
36.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	
37.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	
38.		Висы и упоры. Брусьях разной высоты	
39.		Лазанье по канату.	
40.		Выполнение комбинации на брусьях.	
41.		Выполнение комбинации на брусьях.	
42.		Полоса препятствий.	
43.		Опорный прыжок "ноги врозь" Строевые упр.	
44.		Опорный прыжок "согнув ноги" Строевые упр.	
45.		Прыжок углом с разбега. Строевые упр.	
46.		Прыжок углом с разбега.	

47.		Прыжок углом с разбега. Строевые упр.	
48.		Прыжок углом с разбега.	
49.	Волейбол (15ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки.	
50.		Верхняя передача мяча в парах.	
51.		Приём мяча снизу двумя руками.	
52.		Прямой нападающий удар.	
53.		Прямой нападающий удар.	
54.		Прямой нападающий удар.	
55.		Нападение через 3-ю зону.	
56.		Нападение через 4-ю зону.	
57.		Одиночное блокирование	
58.		Одиночное блокирование	
59.		Приём мяча от сетки.	
60.		Подачи мяча.	
61.		Учебная игра.	
62.		Учебная игра.	
63.		Учебная игра.	
64.	Баскетбол (15ч)	Инструктаж по ТБ. Остановки и передвижения.	
65.		Передачи мяча разными способами.	
66.		Бросок мяча в движении.	
67.		Бросок мяча в движении.	
68.		Ведение мяча с сопротивлением.	
69.		Ведение, два шага, бросок.	
70.		Ведение, два шага, бросок.	
71.		Учебная игра .Действия в защите.	
72.		Учебная игра. Действия в нападении.	
73.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	
74.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	
75.		Учебная игра.	
76.		Учебная игра	
77.		Учебная игра.	
78.		Учебная игра.	
79.	Легкая атлетика (24ч)	Прыжки в высоту	
80.		Прыжки в высоту.	
81.		Прыжки в высоту.	
82.		Бег по пересечённой местности	
83.		Бег в равномерном темпе.	
84.		Преодоление препятствий.	
85.		Бег в гору.	
86.		Бег по пересечённой местности	
87.		Специальные беговые упражнения.	
88.		Игра "Лапта".	
89.		Преодоление препятствий.	
90.		Бег по пересечённой местности	
91.		Бег по пересечённой местности	
92.		Бег в равномерном темпе.	
93.		Бег 1000м.	
94.		Игра "Лапта".	
95.		Бег 2000м.	
96.97.		Низкий старт. Стартовый разгон.	
98.		Бег 100м.	

99.		Прыжок в длину с места.	
100.		Прыжок в длину с разбега.	
101.		Метание гранаты.	
102.		Метание гранаты.	
103.		Метание гранаты	

Тематическое планирование 11 класс.

№	Описание раздела. Кол-во часов	Тема урока	Примечание
1.	Легкая атлетика(15ч)	Инструктаж по ТБ. Бег 30м.	
2.		Прыжки в длину с места.	
3.		Эстафетный бег	
4.		Стартовый разгон	
5.		Бег 100м.	
6.		Прыжки в длину с разбега	
7.		Челночный бег	
8.		Прыжки в длину с разбега	
9.		Метание мяча	
10.		Метание гранаты	
11.		Метание гранаты	
12.		Бег по пересечённой местности	
13.		Преодоление препятствий.	
14.		Бег в гору.	
15.		Бег 2000м.	
16.	Волейбол(12ч)	Верхняя передача в парах.	
17.		Приём мяча снизу.	
18.		Прямой нападающий удар.	
19.		Прямой нападающий удар.	
20.		Верхняя передача в прыжке.	
21.		Приём мяча снизу.	
22.		Верхняя передача мяча со сменой мест.	
23.		Нападающий удар через 3-ю зону.	
24.		Прямой нападающий удар.	
25.		Учебная игра.	
26.		Учебная игра.	
27.		Учебная игра.	
28.	Гимнастика(21ч)	Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.	
29.		Акробатика; стойки, кувырки, перекаты .Строевые упр.	
30.		Длинный кувырок. Строевые упр.	
31.		Стойка на руках. Строевые упр.	
32.		Комбинация из элементов акробатики.	
33.		Равновесие на гимнастической скамейке.	
34.		Упражнение на гимнастическом бревне.	
35.		Комбинация упражнений на бревне.	
36.		Висы и упоры. Брусья разной высоты	
37.		Висы и упоры. Брусья разной высоты	
38.		Висы и упоры. Брусья разной высоты	
39.		Лазанье по канату.	
40.		Выполнение комбинации на брусьях.	
41.		Выполнение комбинации на брусьях.	
42.		Полоса препятствий.	
43.		Опорный прыжок "ноги врозь" Строевые упр.	
44.		Опорный прыжок "согнув ноги" Строевые упр.	
45.		Прыжок углом с разбега. Строевые упр.	
46.		Прыжок углом с разбега. Строевые упр.	

47.		Прыжок углом с разбега. Строевые упр.	
48.		Прыжок углом с разбега.	
49.	Волейбол(15ч)	Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки.	
50.		Верхняя передача мяча в парах.	
51.		Приём мяча снизу двумя руками.	
52.		Прямой нападающий удар.	
53.		Прямой нападающий удар.	
54.		Прямой нападающий удар.	
55.		Нападение через 3-ю зону.	
56.		Нападение через 4-ю зону.	
57.		Одиночное блокирование	
58.		Одиночное блокирование	
59.		Приём мяча от сетки.	
60.		Подачи мяча.	
61.		Учебная игра.	
62.		Учебная игра.	
63.		Учебная игра.	
64.	Баскетбол (15ч)	Инструктаж по ТБ. Остановки и передвижения.	
65.		Передачи мяча разными способами.	
66.		Бросок мяча в движении.	
67.		Бросок мяча в движении.	
68.		Ведение мяча с сопротивлением.	
69.		Ведение, два шага, бросок.	
70.		Ведение, два шага, бросок.	
71.		Учебная игра. Действия в защите.	
72.		Учебная игра. Действия в нападении.	
73.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	
74.		Сочетание приёмов; ведение, передача, бросок.	
75.		Учебная игра.	
76.		Учебная игра	
77.		Учебная игра.	
78.		Учебная игра.	
79.	Легкая атлетика(24ч)	Прыжки в высоту	
80.		Прыжки в высоту.	
81.		Прыжки в высоту.	
82.		Бег по пересечённой местности	
83.		Бег в равномерном темпе.	
84.		Преодоление препятствий.	
85.		Бег в гору.	
86.		Бег по пересечённой местности	
87.		Специальные беговые упражнения.	
88.		Игра "Лапта".	
89.		Преодоление препятствий.	
90.		Бег по пересечённой местности	
91.		Бег по пересечённой местности	
92.		Бег в равномерном темпе.	
93.		Бег 1000м.	
94.		Игра "Лапта".	
95.		Бег 2000м.	
96.97.		Низкий старт. Стартовый разгон.	

98.		Бег 100м.	
99.		Прыжок в длину с места.	
100.		Прыжок в длину с разбега.	
101.		Метание гранаты.	
102.		Метание гранаты.	
103.		Метание гранаты	

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 23

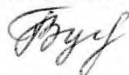
пгт. Могзон.

Рассмотрено на

заседании МО

протокол № 1

от 30.08.2019



Согласовано

зам.директора

по УВР 

«30» 08 2019

Утверждаю

директор 



приказ № 144 от 30.08.2019

Рабочая программа
по физической культуре 5 класс
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
АООП, вариант 1

Срок реализации программы 2019– 2020 уч. год

Адаптировала: учитель
физической культуры
Судакова В.А
Григорьева С.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 №29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2сб./Под ред. В.В.Воронковой. – М.:Просвещение, 2006.
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
5. Годового учебного календарного графика на 2019-2020 учебный год.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при незначительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- Содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Программа по физической культуре для 5-9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов:

- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед.советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы

мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя – стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервные системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. в связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствование навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноски грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко

опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерения полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является **раздел «Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол) направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физкультуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы, особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам.

содержание	5 класс	6 класс	7класс	8 класс	9 класс
Гимнастика и акробатика	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	21	21	21	21	21
Спортивные игры	45	45	45	45	45
Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
Итого:	102	102	102	102	102

Требование к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- Содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- Управлять своими эмоциями;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать:

- Координационные способности не ниже среднего уровня;

- Двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5-9 классов VIII вида.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Тематическое планирование по физической культуре.
5 класс.**

№	Тема	примечание
Легкая атлетика 11ч.		
1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	
3	Низкий старт. Сочетание разновидностей ходьбы.	
4	Бег с ускорением 10,20 м. встречные эстафеты.	
5	Пробегание отрезков 20,30,60м.	
6	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание и полет.	
7	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча.	
8	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину.	
9	Прыжки в длину на результат. Метание мяча.	
10	Метание мяча на результат. Игра «Лапта».	
Кроссовая подготовка 4 ч.		
11	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 минут.	
12	Развитие выносливости. Встречные эстафеты.	
13	Бег в равномерном темпе 10минут.	
14	Бег 1000м на результат. Игра «Русская лапта».	
Баскетбол 12ч.		
15	Правила техники безопасности. Перемещение, остановки баскетболиста.	
16	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча на месте.	
17	Передача мяча с шагом и сменой места.	
18	Передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	
19	Ведение мяча в парах и в тройках. Учебная игра.	
20	Ведение мяча на месте в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	
21	Варианты передач мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	
22	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	
24	Бросок мяча с места двумя руками. Учебная игра.	
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	
26.	Штрафной бросок. Учебная игра.	

27	Учебная игра.	
Гимнастика 18ч.		
28	Правила техники безопасности. Тест на гибкость.	
29	Обучение перестроениям из колонны по одному в колонну по два. Акробатика.	
30	Размыкание смыкание на месте. Кувырок вперед, назад из положения упор присев.	
31	Строевые упражнения. Акробатика- стойка на лопатках.	
32	Акробатика. Комбинация из изученных элементов. Строевые упражнения.	
33	Эстафеты с элементами акробатики.	
34	Упражнение на осанку, удержание груза 150-200гр на голове в ходьбе в полуприседе.	
35	Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз и по диагонали.	
36	Висы и упоры. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты.	
37	Подлезание под несколько препятствий до 40см. упражнение на брусках и перекладине.	
38	Прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно.	
39	Опорный прыжок. Наскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук.	
40	Прыжок «ноги врозь». Упражнение в равновесии.	
41	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.	
42	Упражнение в равновесии. Опорный прыжок.	
43	Опорный прыжок. Акробатика.	
44	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнение в равновесии.	
45	Опорный прыжок. Подвижные игры.	
Волейбол 3ч.		
46	Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	
47	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	
48	Передача мяча на собой и через сетку. Расстановка игроков на площадке.	
Волейбол 15ч		
49	Варианты передач мяча. Эстафета «Передал-Садись!».	
50	Передача мяча снизу над собой на месте и после перемещения.	
51	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
52	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	

53	Передача мяча через сетку в парах. Пионербол	
54	Нижняя прямая подача. Эстафеты. «Охотники и утки».	
55	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
56	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
57	Прием мяча над собой и на сетку. Учебная игра.	
58	Нижняя прямая подача с 3-6м. Учебная игра.	
59	Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча. Учебная игра.	
60	Прием мяча сверху двумя руками после перемещения. Учебная игра.	
61	Игра «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.	
62	Варианты передач мяча.	
63	Учебная игра.	
Баскетбол 15ч.		
64	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	
65	Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами.	
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал – Садись!».	
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	
68.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой от плеча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
69	Ловля и передача мяча в парах и в тройках без сопротивления защитника.	
70	Ведение мяча в различной стойке. Игра «пятнашки с ведением мяча».	
71	Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	
72	Ведение мяча с изменением направления.	
73	Ведение, передача, прием. Учебная игра по упрощенным правилам.	
74	Ведение ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	
75	Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра.	
76	Броски после ведения и после ловли мяча. Учебная игра	
77	Штрафной бросок. Учебная игра. Вырывание выбивание мяча.	
78	Штрафной бросок. Учебная игра. Вырывание, выбивание мяча.	
Легкая атлетика 5ч.		
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
80	Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов.	
81	Прыжок в высоту. Подтягивание в висе и в висе лежа.	

82	Прыжок в высоту. Прыжки со скакалкой.	
Кроссовая подготовка 14ч		
83	Бег по пересеченной местности 4 минут	
84	Бег по пересеченной местности 4 мину. Игра «Лапта».	
85	Бег по пересеченной местности 5 минут	
86	Бег 6 минут. Эстафеты.	
87	Бег 6 минут. Игра «Лапта»	
88	Бег 8 минут. Эстафеты.	
89	Бег 8 минут.	
90	Бег 8 минут. Специально-беговые упражнения.	
91	Бег 8 минут. Специально-беговые упражнения.	
92	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Бег 10 минут	
93	Бег в гору. Специально-беговые упражнения.	
94	бег по пересеченной местности 15 минут.	
95	Кроссовый бег 300-500м. подвижные игры.	
96	Специально-беговые упражнения. Эстафеты.	
Легкая атлетика 6ч.		
97	Высокий старт от 15 до 30м.	
98	Скоростной бег 60м. Метание мяча.	
99	Метание мяча прыжок в длину с разбега.	
100	Бег 1000м. Метание мяча.	
101	Прыжок в длину. Игра «Русская лапта».	
102	Эстафетный бег. Игра «лапта»	

**Тематическое планирование по физической культуре.
6 класс.**

№п/п	Тематическое планирование 6 класс. 102ч	дата
Легкая атлетика 11ч.		
1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.	
2	Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию.	
3	Ходьба с ускорением по диагонали. Переход с ускоренной ходьбы на медленную.	
4	Бег с ускорением 10,20 м. встречные эстафеты.	
5	Пробегание отрезков 20,30,60м с низкого старта.	
6	Бег 60м. прыжок в длину с места.	
7	Обучение тройному и пятерному прыжку с места.	
8	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	
9	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
10	Метание мяча на дальность. Игра «Лапта».	
Кроссовая подготовка 4 ч.		
11	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 6 минут.	
12	Развитие выносливости. Встречные эстафеты.	
13	Бег в равномерном темпе 10минут.	
14	Кроссовый бег 300-500м. Игра «Русская лапта».	
Баскетбол 12ч.		
15	Правила техники безопасности. Перемещение, остановки баскетболиста шагом.	
16	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча на месте.	
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18	Передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	
19	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Учебная игра.	
20	Ведение мяча на месте в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	
21	Варианты передач мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	
22	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Эстафеты с ведением мяча.	
24	Бросок мяча с места двумя руками снизу и от груди. Учебная	

	игра.	
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	
26.	Штрафной бросок. Учебная игра.	
27	Учебная игра.	
Гимнастика 18ч. Пчетверть.		
28	Правила техники безопасности. Тест на гибкость.	
29	Обучение перестроениям из одной шеренги в две. Акробатика.	
30	Размыкание вправо влево от середины приставным шагом. Кувырок вперед, назад из положения упор присев.	
31	Строевые упражнения. Акробатика- стойка на лопатках. Упражнения на осанку удержание груза 150-200гр с различным положением туловища.	
32	Акробатика. Комбинация из изученных элементов. Строевые упражнения.	
33	Эстафеты с элементами акробатики. Два кувырка вперед слитно.	
34	Упражнение на осанку, удержание груза 150-200гр на голове в ходьбе в полуприседе. Обучение двух последовательных кувырков назад.	
35	Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз и по диагонали.	
36	Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; влево вправо.	
37	Упражнения на координацию. Прыжки со скакалкой.	
38	Прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно.	
39	Опорный прыжок ноги врозь.	
40	Прыжок «ноги врозь». Упражнение в равновесии.	
41	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.	
42	Упражнение в равновесии. Опорный прыжок.	
43	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую- левую руку.	
44	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнение в равновесии.	
45	Опорный прыжок. Подвижные игры.	
Волейбол 3ч.		
46	Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	
47	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Пионербол.	
48	Передача мяча на собой и через сетку. Расстановка игроков на площадке.	

Волейбол 15ч. III четверть.		
49	Варианты передач мяча. Эстафета «Передал-Садись!».	
50	Передача мяча снизу над собой на месте и после перемещения.	
51	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
52	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	
53	Передача мяча через сетку в парах. Пионербол	
54	Боковая подача. Эстафеты. «Охотники и утки».	
55	Боковая подача. Учебная игра.	
56	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
57	Прием мяча над собой и на сетку. Учебная игра.	
58	Боковая подача с 3-6м. Учебная игра.	
59	Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча. Учебная игра.	
60	Прием мяча сверху двумя руками после перемещения. Учебная игра.	
61	Игра «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.	
62	Варианты передач мяча. Розыгрыш мяча на 3 паса.	
63	Учебная игра.	
Баскетбол 15ч.		
64	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	
65	Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами.	
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Передал – Садись!».	
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	
68.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой от плеча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
69	Ловля и передача мяча в парах и в тройках без сопротивления защитника.	
70	Ведение мяча в различной стойке. Игра «пятнашки с ведением мяча».	
71	Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	
72	Ведение мяча с изменением направления.	
73	Ведение, передача, прием. Учебная игра по упрощенным правилам.	
74	Ведение ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	
75	Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра.	
76	Броски после ведения и после ловли мяча. Учебная игра	
77	Штрафной бросок. Учебная игра. Вырывание выбивание мяча.	

78	Штрафной бросок. Учебная игра. Вырывание, выбивание мяча.	
Легкая атлетика 5ч.		
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
80	Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов.	
81	Прыжок в высоту. Подтягивание в висе и в висе лежа.	
82	Прыжок в высоту. Прыжки со скакалкой.	
Кроссовая подготовка 14ч		
83	Бег по пересеченной местности 4минут	
84	Бег по пересеченной местности 4 мину. Игра «Лапта».	
85	Бег по пересеченной местности 5 минут	
86	Бег 6 минут. Эстафеты.	
87	Бег 6 минут. Игра «Лапта»	
88	Бег 8 минут. Эстафеты.	
89	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой 30 секунд.	
90	Бег 8 минут. Специально-беговые упражнения.	
91	Бег 8 минут. Специально-беговые упражнения.	
92	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Бег 10минут	
93	Бег в гору. Специально-беговые упражнения.	
94	бег по пересеченной местности 15 минут.	
95	Кроссовый бег 300-500м. подвижные игры.	
96	Специально-беговые упражнения. Эстафеты.	
Легкая атлетика 6ч.		
97	Высокий старт от 15 до 30м.	
98	Скоростной бег 60м. Метание мяча.	
99	Метание мяча прыжок в длину с разбега.	
100	Бег 1000м. Метание мяча.	
101	Прыжок в длину. Игра «Русская лапта».	
102	Эстафетный бег. Игра «лапта»	

**Тематическое планирование по физической культуре.
7 класс.**

№п/п	Тематическое планирование 7 класс. 102ч	дата
Легкая атлетика 11ч.		
1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.	
2	Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию.	
3	Продолжительная ходьба 20-30 минут в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	
4	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	
5	Пробегание отрезков 20,30,60м с низкого старта.	
6	Бег 60м. прыжок в длину с места.	
7	Эстафетный бег 100м по кругу. Многоскоки 3-5 метров.	
8	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	
9	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
10	Метание мяча на дальность. Игра «Лапта».	
Кроссовая подготовка 4 ч.		
11	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 6 минут.	
12	Развитие выносливости. Встречные эстафеты.	
13	Бег в равномерном темпе 10минут.	
14	Кроссовый бег 300-500м. Игра «Русская лапта».	
Баскетбол 12ч.		
15	Правила техники безопасности. Перемещение, остановки баскетболиста шагом.	
16	Передача мяча на месте.	
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18	Передача мяча в движении в парах, тройках и на месте. Учебная игра.	
19	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Учебная игра.	
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	
21	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	

22	Ведение мяча с изменением направления. Броски. Учебная игра.	
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Эстафеты с ведением мяча и броском.	
24	Бросок мяча с места двумя руками снизу и от груди. Учебная игра.	
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	
26.	Штрафной бросок. Учебная игра.	
27	Учебная игра. Эстафеты с ведением и броском.	
Гимнастика 18ч. Пчетверть.		
28	Правила техники безопасности. Тест на гибкость.	
29	Обучение размыканию уступами по счету (9,6,3,на месте) Акробатика.	
30	Размыкание вправо влево от середины приставным шагом. Кувырок вперед, назад из положения упор присев.	
31	Строевые упражнения. Сгибание разгибание рук в упоре.	
32	Акробатика –два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат.	
33	Эстафеты с элементами акробатики. Два кувырка вперед слитно, стойка на голове.	
34	Упражнение на осанку, удержание груза 150-200гр на голове в ходьбе в полуприседе. Обучение двух последовательных кувырков назад.	
35	Висы и упоры. Лазание и перелезание через различные предметы.	
36	Висы и упоры. Упражнение для укрепления брюшного пресса на гимнастической стенке.	
37	Упражнения на координацию. Прыжки со скакалкой.	
38	Прыжки через скакалку 30сек.	
39	Опорный прыжок согнув ноги.	
40	Прыжок «согнув ноги». Упражнение в равновесии.	
41	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.	
42	Упражнение в равновесии. Опорный прыжок.	
43	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую- левую руку.	
44	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнение в равновесии.	
45	Опорный прыжок. Подвижные игры.	
Волейбол 3ч.		
46	Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий. пионербол	
47	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	

	перемещения. Пионербол.	
48	Передача мяча на собой и через сетку. Расстановка игроков на площадке.	
Волейбол 15ч. III четверть.		
49	Варианты передач мяча. Эстафета «Передал-Садись!».	
50	Передача мяча снизу над собой на месте и после перемещения.	
51	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
52	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	
53	Передача мяча через сетку в парах. Пионербол	
54	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
55	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
56	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
57	Прием мяча над собой и на сетку. Учебная игра.	
58	Боковая подача с 3-6м. Учебная игра.	
59	Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча. Учебная игра.	
60	Нападающий удар. Учебная игра.	
61	Нападающий удар. Учебная игра.	
62	Варианты передач мяча. Розыгрыш мяча на 3 паса.	
63	Учебная игра.	
Баскетбол 15ч.		
64	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	
65	Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами.	
66	Ведение мяча с изменением набавления и скорости движения.	
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	
68.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой от плеча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
69	Ловля и передача мяча в парах ив тройках без сопротивления защитника.	
70	Ведение мяча в различной стойке. Игра «пятнашки с ведением мяча».	
71	Бросок после ведения и двух шагов. Учебная игра.	
72	Ведение мяча с изменением направления. Броски.	
73	Ведение, передача, прием. Учебная игра по упрощенным правилам.	
74	Штрафной бросок.	
75	Штрафной бросок. Учебная игра.	

76	Броски после ведения и после ловли мяча. Учебная игра	
77	Штрафной бросок. Учебная игра. Вырывание выбивание мяча.	
78	Штрафной бросок. Учебная игра. Вырывание, выбивание мяча.	
Легкая атлетика 5ч.		
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
80	Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов.	
81	Прыжок в высоту. Подтягивание в висе и в висе лежа.	
82	Прыжок в высоту. Прыжки со скакалкой.	
Кроссовая подготовка 14ч		
83	Бег по пересеченной местности 6 минут	
84	Бег по пересеченной местности 6 мину. Игра «Лапта».	
85	Бег по пересеченной местности 6 минут	
86	Бег 8 минут. Эстафеты.	
87	Бег 8 минут. Игра «Лапта»	
88	Бег 8 минут. Эстафеты.	
89	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой 30 секунд.	
90	Бег 10 минут. Специально-беговые упражнения.	
91	Бег 10 минут. Специально-беговые упражнения.	
92	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Бег 10 минут	
93	Бег в гору. Специально-беговые упражнения.	
94	бег по пересеченной местности 15 минут.	
95	Кроссовый бег 300-500м. подвижные игры.	
96	Специально-беговые упражнения. Эстафеты.	
Легкая атлетика 6ч.		
97	Высокий старт от 20 до 40м.	
98	Скоростной бег 60м. Метание мяча.	
99	Метание мяча прыжок в длину с разбега.	
100	Бег 1000м. Метание мяча.	
101	Прыжок в длину. Игра «Русская лапта».	
102	Эстафетный бег. Игра «лапта»	

**Тематическое планирование по физической культуре.
8 класс.**

№п /п	раздел	Тематическое планирование 8 класс кТП 102ч физическая культура.
1	Легкая атлетика 11ч	Инструктаж по ТБ. Бег 30м. низкий старт.
2		Эстафетный бег. Бег по дистанции. Встречные эстафеты.
3		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м. Прыжок в длину с места –тест.
4		Челночный бег. Специально-беговые упражнения. Эстафеты.
5		Бег на результат 60м. линейные эстафеты.
6		Прыжки в длину с разбега. Отталкивание.
7		Прыжки в длину с разбега. Приземление. Метание мяча.
8		Метание мяча в с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину. Игра «Русская лапта».
9		Прыжок в длину на результат. Игра «Лапта».
11		Бег по пересеченной местности. Бег 2000м.
12	Кроссова я подготов ка 4ч.	Развитие выносливости. Встречные эстафеты.
13		Бег по пересеченной местности 10 минут.
14		Бег в равномерном темпе 12 минут. Эстафеты.
15		Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра лапта.
16	Баскетбо л 12ч.	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка игрока.
17		Ловля и передача мяча.
18		Ведение мяча.

19		Ведение мяча с сопротивлением.
20		Передача мяча с сопротивлением.
21		Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.
22		Бросок мяча двумя руками от головы после ведения. Учебная игра.
23		Передача мяча в движении и в парах. Учебная игра.
24		Ведение мяча, два шага, бросок. Учебная игра.
25		Бросок мяча в движении. Учебная игра.
26		Личная защита. Учебная игра.
27		Позиционное нападение. Учебная игра.
28	Гимнастика 18ч.	Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.
29		Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед, назад. Длинный кувырок.
30		Акробатика. «Мост». Строевые упражнения.
31		Акробатика. ОРУ с мячами.
32		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Стойка на голове – мальчики. Мост и поворот в упор на одном колене – девочки.
33		Комбинация из изученных элементов.
34	.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты «Направо! Налево!» в движении. Подъем переворотом в упор –М; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор –Д.
35		Висы и упоры. Перекладина –М; брусья –Д.
36		М – подъем переворотом в упор толчком двумя. Д-махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь.
37		Висы и упоры. Подтягивание в висе.
38		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.
39		Висы и упоры – у.у. упражнения в равновесии.
40		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.
41		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.
42		Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие.
43		Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие.
44		Опорный прыжок «Согнув ноги».

45		Опорный прыжок «Согнув ноги».
46	Волейбол 3ч	Инструктаж по ТБ. Передачи над собой.
47		Передача мяча во встречных колоннах.
48		Эстафеты с элементами волейбола.
49	Волейбол 15ч.	Передачи мяча через сетку.
50		Нижняя прямая подача.
51		Прямой нападающий удар.
52		Прямой нападающий удар.
53		Верхняя передача мяча через сетку.
54		Отбивание мяча кулаком через сетку.
55		Нижняя прямая подача. Прием после подачи.
56		Нижняя прямая подача. Прием после подачи.
57		Учебная игра.
58		Прямой нападающий удар.
59		Прямой нападающий удар.
60		Варианты подач мяча.
61		Передачи мяча через сетку.
62		Учебная игра.
63		Учебная игра.
64	Баскетбо л 15ч.	Ведение мяча.
65		Ведение мяча.
66		Броски мяча.
67		Броски мяча.
68		Броски мяча после ведения.
69		Передача мяча в движении в парах, в тройках.
70		Передача мяча в парах в тройках в движении.
71		Игровые задания 2х2; 3х3.
72		Игровые задания 2х2; 3х3.
73		Штрафной бросок
74		Штрафной бросок
75		Учебная игра.

76		Броски мяча после ведения.
77		Позиционное нападение. Учебная игра.
78		Быстрый прорыв 2х2; 3х2. Учебная игра.
79	Легкая атлетика 5ч	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
80		Прыжок в высоту.
81		Прыжок в высоту
82		Прыжок в высоту- у.у.
83	Кроссовая я подготов ка 14ч.	Бег по пересеченной местности.
84		Бег по пересеченной местности 15минут.
85		Бег с преодоление препятствий. 15 минут.
86		Бег в равномерном темпе 16 минут. Игра лапта.
87		Бег 17 минут. Специально-беговые упражнения.
88		Бег 18 минут. Эстафеты.
89		Бег 20 минут. Игра лапта.
90		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.
91		Бег 20 минут
92		Бег 20 минут. Игра лапта.
93		Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Игра лапта.
94		Специально-беговые упражнения. Эстафеты.
95		Бег 20 минут. Эстафеты.
96		Бег 2000м –М; 1500м – Д. на результат.
97	Легкая атлетика 6ч.	Спринтерский бег.
98		Эстафетный бег.
99		Прыжок в длину с разбега
100		Метание мяча.
101		Метание мяча
102		Бег 2000м. игра Русская лапта

Тематическое планирование 9 класс.

№п /п	раздел	Тематическое планирование 9 класс кТП 102ч физическая культура.	Дата проведения	
1	Легкая атлетика 11ч	Инструктаж по ТБ. Бег 30м. низкий старт.		
2		Эстафетный бег. Бег по дистанции. Встречные эстафеты.		
3		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м. Прыжок в длину с места –тест.		
4		Челночный бег. Специально-беговые упражнения. Эстафеты.		
5		Бег на результат 60м. линейные эстафеты.		
6		Прыжки в длину с разбега. Отталкивание.		
7		Прыжки в длину с разбега. Приземление. Метание мяча.		
8		Метание мяча в с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину. Игра «Русская лапта».		
9		Прыжок в длину на результат. Игра «Лапта».		
11		Бег по пересеченной местности. Бег 2000м.		
12	Кроссовая подготовка 4ч.	Развитие выносливости. Встречные эстафеты.		
13		Бег по пересеченной местности 10 минут.		
14		Бег в равномерном темпе 12 минут. Эстафеты.		
15		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра лапта.		
16	Баскетбол 12ч.	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка игрока.		
17		Ловля и передача мяча.		
18		Ведение мяча.		
19		Ведение мяча с сопротивлением.		
20		Передача мяча с сопротивлением.		
21		Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.		

22		Бросок мяча двумя руками от головы после ведения. Учебная игра.		
23		Передача мяча в движении и в парах. Учебная игра.		
24		Ведение мяча, два шага, бросок. Учебная игра.		
25		Бросок мяча в движении. Учебная игра.		
26		Личная защита. Учебная игра.		
27		Позиционное нападение. Учебная игра.		
28	Гимнастика 18ч.	Инструктаж по ТБ. Тест на гибкость.		
29		Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед, назад. Длинный кувырок.		
30		Акробатика. «Мост». Строевые упражнения.		
31		Акробатика. ОРУ с мячами.		
32		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Стойка на голове – мальчики. Мост и поворот в упор на одном колене – девочки.		
33		Комбинация из изученных элементов.		
34	.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты «Направо! Налево!» в движении. Подъем переворотом в упор –М; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор –Д.		
35		Висы и упоры. Перекладина –М; брусья –Д.		
36		М – подъем переворотом в упор толчком двумя. Д-махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь.		
37		Висы и упоры. Подтягивание в висе.		
38		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.		
39		Висы и упоры – у.у. упражнения в равновесии.		
40		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.		
41		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.		
42		Опорный прыжок Юноши – Согнув ноги; Д – прыжок боком конь в ширину. Равновесие.		
43		Опорный прыжок. Равновесие.		
44		Опорный прыжок «Согнув ноги».		
45		Опорный прыжок «Согнув ноги».		
46	Волейбол 3ч	Инструктаж по ТБ. Передачи над собой.		

47		Передача мяча во встречных колоннах.		
48		Эстафеты с элементами волейбола.		
49	Волейбол 15ч.	Передачи мяча через сетку.		
50		Нижняя прямая подача.		
51		Прямой нападающий удар.		
52		Прямой нападающий удар.		
53		Верхняя передача мяча через сетку.		
54		Отбивание мяча кулаком через сетку.		
55		Нижняя прямая подача. Прием после подачи.		
56		Нижняя прямая подача. Прием после подачи.		
57		Учебная игра.		
58		Прямой нападающий удар.		
59		Прямой нападающий удар.		
60		Варианты подач мяча.		
61		Передачи мяча через сетку.		
62		Учебная игра.		
63		Учебная игра.		
64	Баскетбол 15ч.	Ведение мяча.		
65		Ведение мяча.		
66		Броски мяча.		
67		Броски мяча.		
68		Броски мяча после ведения.		
69		Передача мяча в движении в парах, в тройках.		
70		Передача мяча в парах в тройках в движении.		
71		Игровые задания 2х2; 3х3.		
72		Игровые задания 2х2; 3х3.		
73		Штрафной бросок		
74		Штрафной бросок		
75		Учебная игра.		
76		Броски мяча после ведения.		
77		Позиционное нападение. Учебная игра.		

78		Быстрый прорыв 2х2; 3х2. Учебная игра.		
79	Легкая атлетика 5ч	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
80		Прыжок в высоту.		
81		Прыжок в высоту		
82		Прыжок в высоту- у.у.		
83	Кроссовая подготовка 14ч.	Бег по пересеченной местности.		
84		Бег по пересеченной местности 15 минут.		
85		Бег с преодолением препятствий. 15 минут.		
86		Бег в равномерном темпе 16 минут. Игра лапта.		
87		Бег 17 минут. Специально-беговые упражнения.		
88		Бег 18 минут. Эстафеты.		
89		Бег 20 минут. Игра лапта.		
90		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		
91		Бег 20 минут		
92		Бег 20 минут. Игра лапта.		
93		Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Игра лапта.		
94		Специально-беговые упражнения. Эстафеты.		
95		Бег 20 минут. Эстафеты.		
96		Бег 2000м на результат.		
97	Легкая атлетика 6ч.	Спринтерский бег.		
98		Эстафетный бег.		
99		Прыжок в длину с разбега		
100		Метание мяча.		
101		Метание мяча		
102		Бег 2000м. игра Русская лапта		

