1. **Содержание учебного предмета, курса**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,
воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

•формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

•освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

 •способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.
1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **75** | **75** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 |
| 1.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 26 | 26 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** | **27** | **27** | **18** | **15** |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 13 |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 2 | 2 |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** |
| 1 |  | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Развитие скоростных способностей |
| 2 |  | Организм человека и охрана здоровья. Высокий старт, ускорения |
| 3 |  | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. История физической культуры |
| 5 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Олимпийские игры древности |
| 6 |  | Прыжок в длину с места - тест. Физическая культура - основные понятия |
| 7 |  | Подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Физическое развитие человека |
| 8 |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Тест на гибкость |
| 9 |  | Бег 5 минут. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Специальные упражнения бегуна. Игра «Футбол» (М), «Вышибалы» (Д). Здоровье и здоровый образ жизни |
| 10 |  | Бег 1000 м - тест. Доврачебная помощь при травмах |
| 11 |  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Физическая культура человека |
| **Кроссовая подготовка - 10 часов** |
| 12 |  | Равномерный бег (10 мин). Специальные упражнения на координацию движений, внимание. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| 13 |  | Равномерный бег (11 мин). Подготовка к занятиям физической культурой |
| 14 |  | Равномерный бег (12 мин). Планирование занятий физической культурой |
| 15 |  | Равномерный бег (15 мин) с специальными заданиями. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 2х10м, 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью |
| 19 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 20 |  | Бег по пересеченной местности 1500м |
| 21 |  | Бег в сочетании с ходьбой и преодоление полосы препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление |
| **Спортивные игры (волейбол) – 6 часов.** |
| 22 |  | Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Передача мяча двумя руками над собой на месте |
| 23 |  | Передача мяча двумя руками в движении и после перемещения |
| 24 |  | Передача мяча в парах с набрасывания партнера, встречная. Игра по упрощенным правилам |
| 25 |  | Передача мяча над собой - партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку. Имитация приема мяча на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам |
| 26 |  | Передача мяча в парах с набрасывания, с перемещением через сетку. Прием мяча, наброшенного партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 27 |  | Передачи и прием мяча в парах. Игра по упрощенным правилам |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Кувырки вперед и назад |
| 29 |  | Стойка на лопатках |
| 30 |  | Скелет человека. Мост из положения лежа |
| 31 |  | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Разучивание акробатической комбинации из знакомых элементов |
| 32 |  | Совершенствование выполнения акробатической комбинации |
| 33 |  | Выполнение акробатической комбинации |
| 34 |  | Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись |
| 35 |  | Мышцы и их назначение. Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись, упражнения на низкой перекладине |
| 36 |  | Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись, упражнения на низкой перекладине |
| 37 |  | Упражнения на низкой перекладине |
| 38 |  | Упражнения на высокой перекладине (м), на разновысотных брусьях (д) |
| 39 |  | Упражнения на высокой перекладине (м), на разновысотных брусьях (д) |
| 40 |  | Упражнения напараллельныхбрусьях (м), на разновысотных брусьях (д) |
| 41 |  |  Упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысотных брусьях (д) |
| 42 |  | Лазание по канату в три приема |
| 43 |  | Лазание по канату в три приема |
| 44 |  | Лазание по канату в три приема |
| 45 |  | Гимнастическая полоса препятствий |
| **Спортивные игры (волейбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Нижняя прямая подача - имитация подбрасывания мяча, подача в стенку. Игра по упрощенным правилам |
| 47 |  | Нижняя прямая подача - подача в стенку, в парах. Игра по упрощенным правилам |
| 48 |  | Нижняя прямая подача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг |
| 50 |  | Попеременный двухшажный ход |
| 51 |  | Попеременный двухшажный ход |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход |
| 53 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 54 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 55 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 56 |  | Одновременный двухшажный ход |
| 57 |  | Одновременный двухшажный ход |
| 58 |  | Одновременный двухшажный ход |
| 59 |  | Прохождение заданной дистанции с чередованием лыжных ходов |
| 60 |  | Прохождение заданной дистанции с чередованием лыжных ходов |
| 61 |  | Подъем ступающим шагом. Спуски |
| 62 |  | Подъем ступающим шагом. Спуски |
| 63 |  | Торможение "упором" |
| 64 |  | Торможение "упором" |
| 65 |  | Непрерывное передвижение на лыжах в заданное время |
| 66 |  | Непрерывное передвижение на лыжах в заданное время |
| 67 |  | Лыжная гонка 1,5 км |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание". Комплексы корригирующей гимнастики |
| 71 |  | Прыжок в высоту - тест |
| **Спортивные игры (волейбол) – 11 часов** |
| 72 |  | Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками у стены над собой. Игра по упрощенным правилам  |
| 73 |  | В парах сочетание передачи и приема после отскока от пола. Игра по упрощенным правилам  |
| 74 |  | Прямой нападающий удар - имитация на месте и с 3 шагов. Игра по упрощенным правилам  |
| 75 |  | Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра по упрощенным правилам  |
| 76 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам  |
| 77 |  | Комбинация из освоенных элементов: приём передача, удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |
| 78 |  | Комбинация из освоенных элементов: приём передача, удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |
| 79 |  | Комбинация из освоенных элементов: приём передача, удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |
| 80 |  | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |
| 81 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |
| 82 |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов** |
| 83 |  | Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Игра "Мяч капитану" |
| 84 |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра "Мяч капитану" |
| 85 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах. Игра "Борьба за мяч" |
| 86 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения. Игра "Борьба за мяч" |
| 87 |  | Овладение техникой бросков мяча. Игра "Не давай мяч водящему" |
| 88 |  | Освоение индивидуальной техники защиты. Игра "Защита крепости" |
| 89 |  | Закрепление техники владения мячом. Игры и игровые задания 2:1; 3:1 |
| 90 |  | Освоение тактики игры. Игры и игровые задания 3:2; 3:3 |
| **Кроссовая подготовка — 6 часов.** |
| 91 |  | Равномерный бег (8мин), преодоление препятствий. Челночный бег 3х10 |
| 92 |  | Равномерный бег (9мин), преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |
| 93 |  | Равномерный бег (10мин). Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки» |
| 94 |  | Равномерный бег (11мин). Бег в гору. Тест на гибкость. Подвижная игра «Посадка картошки» |
| 95 |  | Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем» |
| 96 |  | Кросс 1500м |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** |
| 97 |  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега |
| 98 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 99 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 100 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с(д), бег 1000м |
| 101 |  |  Бросок набивного мяча на дальность |
| 102 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов за учебный год, домашнее задание на лето |

**6 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |
| 2 |  | Высокий старт, ускорения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения |
| 3 |  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Цель и задачи олимпийского движения |
| 5 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения |
| 6 |  | Прыжок в длину с места - тест |
| 7 |  | Подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Первые олимпийские чемпионы современности |
| 8 |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Тест на гибкость. |
| 9 |  |  Бег 5 минут. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Деятельность А.Д.Бутовского в международном и российском олимпийском движении |
| 10 |  | Бег 1000 м - тест. Создание Олимпийского комитета в России |
| 11 |  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние |
| **Кроссовая подготовка - 10 часов** |
| 12 |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Специальные упражнения на координацию движений, внимание |
| 13 |  | Равномерный бег (11 мин). Физическая культура - основные понятия |
| 14 |  | Равномерный бег (12 мин). Физическое развитие человека |
| 15 |  | Равномерный бег (15 мин) с специальными заданиями. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Здоровье и здоровый образ жизни |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий. Доврачебная помощь при травмах |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 2х10м, 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 19 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 20 |  | Кросс 1500м. Упражнения на восстановление |
| 21 |  | Бег в сочетании с ходьбой и преодоление полосы препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление. Физическая культура человека |
| **Спортивные игры (футбол) – 6 часов.** |
| 22 |  | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения мяча ногами |
| 23 |  | Техника передачи мяча ногами |
| 24 |  | Техника ударов по катящемуся мячу ногой |
| 25 |  | Жонглирование мячом ногами |
| 26 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 27 |  | Контрольный урок по теме "Футбол" |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой |
| 29 |  | Строевые упражнения и акробатические комбинации |
| 30 |  | Строевые упражнения и акробатические комбинации |
| 31 |  | Акробатические комбинации |
| 32 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 33 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 34 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 35 |  | Знакомство с брусьями |
| 36 |  | Упражнения на брусьях |
| 37 |  | Комбинации на брусьях |
| 38 |  | Комбинации на брусьях |
| 39 |  | Контрольный урок по теме "Брусья" |
| 40 |  | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |
| 41 |  | Опорный прыжок |
| 42 |  | Контрольный урок по теме "Опорный прыжок" |
| 43 |  | Вольные упражнения с элементами акробатики |
| 44 |  | Вольные упражнения с элементами акробатики |
| 45 |  | Ритмическая гимнастика и ОФП |
| **Спортивные игры (гандбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Знакомство с гандболом |
| 47 |  | Броски, передачи, передвижения в гандболе |
| 48 |  | Спортивная игра "Гандбол" |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход |
| 50 |  | Попеременный двухшажный ход |
| 51 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 52 |  | Одновременный одношажный ход |
| 53 |  | Чередование различных лыжных ходов |
| 54 |  | Чередование различных лыжных ходов |
| 55 |  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |
| 56 |  | Варианты подъемов и спусков на лыжах |
| 57 |  | Торможение и поворот "упором" |
| 58 |  | Преодоление небольших трамплинов |
| 59 |  | Подъемы на склон и спуски со склонов |
| 60 |  | Подъемы на склон и спуски со склонов |
| 61 |  | Прохождение дистанции 2 км |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2,3 км |
| 63 |  | Прохождение дистанции 2,5км |
| 64 |  | Прохождение дистанции 2,8 км |
| 65 |  | Прохождение дистанции 3 км |
| 66 |  | Лыжная гонка |
| 67 |  | Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка" |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики |
| 71 |  | Контрольный урок по теме "Прыжок в высоту способом "перешагивание"" |
| **Спортивные игры (волейбол) – 10 часов** |
| 72 |  | Передача мяча двумя руками сверху |
| 73 |  | Передача мяча двумя руками сверху |
| 74 |  | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |
| 75 |  | Прием мяча снизу, нижние подачи |
| 76 |  | Передачи и прием мяча после передвижения |
| 77 |  | Верхняя прямая подача |
| 78 |  | Тактические действия |
| 79 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 80 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 81 |  | Контрольный урок по теме "Волейбол" |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** |
| 82 |  | Стойка баскетболиста и ведение мяча |
| 83 |  | Броски мяча в корзину |
| 84 |  | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча |
| 85 |  | Броски мяча в корзину |
| 86 |  | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке |
| 87 |  | Тактические действия |
| 88 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 89 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 90 |  | Контрольный урок по теме "Баскетбол" |
| **Кроссовая подготовка — 6 часов.** |
| 91 |  | Равномерный бег (8мин), преодоление препятствий. Челночный бег 3х10. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| 92 |  | Равномерный бег (9мин), преодоление препятствий. Подготовка к занятиям физической культурой |
| 93 |  | Равномерный бег (10мин). Бег в гору. Планирование занятий физической культурой |
| 94 |  | Равномерный бег (11мин). Бег в гору. Тест на гибкость. Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 95 |  | Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 96 |  | Кросс 1500м. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега |
| 98 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 99 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 100 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с(д), бег 1000м |
| 101 |  | Бросок набивного мяча на дальность |
| 102 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов за учебный год, домашнее задание на лето |

**7 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **I четверть (27 часов)** |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР |
| 2 |  |  Высокий старт, ускорения. Выдающиеся спортсмены СССР и России |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с. Олимпийские игры в Москве |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Двигательные действия и техническая подготовка |
| 5 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Двигательные умения и двигательные навыки |
| 6 |  | Прыжок в длину с места - тест. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека |
| 7 |  | Подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Организация досуга средствами физической культуры |
| 8 |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Тест на гибкость |
| 9 |  |  Бег 5 минут. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Оценка техники движений |
| 10 |  | Бег 1000 м - тест. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения |
| 11 |  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние |
| **Кроссовая подготовка - 10 часов** |
| 12 |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Специальные упражнения на координацию движений, внимание |
| 13 |  | Равномерный бег (11 мин). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| 14 |  | Равномерный бег (12 мин). Подготовка к занятиям физической культурой |
| 15 |  | Равномерный бег (15 мин) с специальными заданиями. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Планирование занятий физической культурой |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий. Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 2х10м, 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью |
| 19 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 20 |  | Кросс 2000м. Упражнения на восстановление |
| 21 |  | Бег в сочетании с ходьбой и преодоление полосы препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление. Физическая культура человека |
| **Спортивные игры (футбол) – 6 часов.** |
| 22 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ведения мяча ногами |
| 23 |  | Техника передачи мяча ногами |
| 24 |  | Техника ударов по катящемуся мячу |
| 25 |  | Жонглирование мячом ногами |
| 26 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 27 |  | Контрольный урок по теме "Футбол" |
| **II четверть (28 – 48 урок)** |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой |
| 29 |  | Прыжки с высоты, акробатические элементы |
| 30 |  | Разучивание акробатических комбинаций |
| 31 |  | Акробатические комбинации |
| 32 |  | Контрольный урок по теме "Акробатические комбинации" |
| 33 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 34 |  | Разучивание комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине |
| 35 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 36 |  | Упражнения на брусьях |
| 37 |  | Упражнения на брусьях |
| 38 |  | Разучивание комбинаций на брусьях |
| 39 |  | Комбинации на брусьях |
| 40 |  | Контрольный урок по теме "Брусья" |
| 41 |  | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |
| 42 |  | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь |
| 43 |  | Опорные прыжки |
| 44 |  | Контрольный урок по теме "Опорный прыжок" |
| 45 |  | Ритмическая гимнастика и ОФП |
| **Спортивные игры (гандбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Броски, передачи, передвижения в гандболе |
| 47 |  | Броски мяча по воротам в прыжке. Игра вратаря |
| 48 |  | Спортивная игра "Гандбол" |
| **III четверть (49 – 78 урок)** |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход |
| 50 |  | Одновременный двухшажный ход |
| 51 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 52 |  | Одновременный одношажный ход |
| 53 |  | Попеременный двухшажный ход, развитие выносливости |
| 54 |  | Чередование различных лыжных ходов |
| 55 |  | Чередование различных лыжных ходов |
| 56 |  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |
| 57 |  | Преодоление естественных препятствий на лыжах |
| 58 |  | Торможение и поворот "упором" |
| 59 |  | Преодоление небольших трамплинов |
| 60 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 61 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2 км |
| 63 |  | Прохождение дистанции 2,5км |
| 64 |  | Прохождение дистанции 2,5 км |
| 65 |  | Прохождение дистанции 3 км |
| 66 |  | Лыжная гонка |
| 67 |  | Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка" |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры |
| 71 |  | Контрольный урок по теме "Прыжок в высоту способом "перешагивание"". Комплексы упражнений корригирующей гимнастики |
| **Спортивные игры (волейбол) – 7 часов** |
| 72 |  | Передача мяча двумя руками сверху |
| 73 |  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке |
| 74 |  | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |
| 75 |  | Прием мяча снизу, нижние подачи |
| 76 |  | Прямой нападающий удар |
| 77 |  | Подачи и удары, волейбольные упражнения |
| 78 |  | Волейбольные упражнения |
| **IV четверть (79 – 102 урок)** |
| **Спортивные игры (волейбол) –3 часа** |
| 79 |  | Тактические действия |
| 80 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 81 |  | Контрольный урок по теме "Волейбол" |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** |
| 82 |  | Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча |
| 83 |  | Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 84 |  | Вырывание и выбивание мяча |
| 85 |  | Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 86 |  | Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 87 |  | Тактические действия |
| 88 |  | Игра по правилам, вбрасывание мяча |
| 89 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 90 |  | Контрольный урок по теме "Баскетбол" |
| **Кроссовая подготовка — 6 часов.** |
| 91 |  | Равномерный бег (8мин), преодоление препятствий. Челночный бег 3х10 |
| 92 |  | Равномерный бег (9мин), преодоление препятствий |
| 93 |  | Равномерный бег (10мин). Бег в гору |
| 94 |  | Равномерный бег (11мин). Бег в гору. Тест на гибкость |
| 95 |  | Равномерный бег (12мин). Бег в гору |
| 96 |  | Кросс 1500м. Упражнения на восстановление |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега |
| 98 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 99 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 100 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с(д), бег 1000м |
| 101 |  | Бросок набивного мяча на дальность |
| 102 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов за учебный год, домашнее задание на лето |

**8 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР |
| 2 |  |  Высокий старт, ускорения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с. Спортивная подготовка |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Адаптивная и лечебная физическая культура |
| 5 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Коррекция осанки и телосложения |
| 6 |  | Прыжок в длину с места - тест. Восстановительный массаж |
| 7 |  | Подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Физическая культура в современном обществе |
| 8 |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Тест на гибкость. Измерение функциональных резервов организма |
| 9 |  |  Бег 5 минут. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Оказание доврачебной помощи |
| 10 |  | Бег 1000 м - тест. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность |
| 11 |  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений |
| **Кроссовая подготовка - 10 часов** |
| 12 |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения |
| 13 |  | Равномерный бег (11 мин). Психические процессы в обучении двигательным действиям |
| 14 |  | Равномерный бег (12 мин). Подготовка к занятиям физической культурой |
| 15 |  | Равномерный бег (15 мин) с специальными заданиями. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий. Планирование занятий физической культурой |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 2х10м, 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 19 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью |
| 20 |  | Кросс 2000м. Упражнения на восстановление |
| 21 |  | Бег в сочетании с ходьбой и преодоление полосы препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление.  |
| **Спортивные игры (футбол) – 6 часов.** |
| 22 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы |
| 23 |  | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги |
| 24 |  | Удар по мячу серединой лба |
| 25 |  | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу |
| 26 |  | Футбольные упражнения с мячом |
| 27 |  | Контрольный урок по теме "Футбол" |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы |
| 29 |  | Длинный кувырок с разбега |
| 30 |  | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь |
| 31 |  | Стойка на голове и руках/мост |
| 32 |  | Разучивание акробатических комбинаций |
| 33 |  | Акробатические комбинации |
| 34 |  | Контрольный урок по теме "Акробатические комбинации" |
| 35 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 36 |  | Подъем переворотом на низкой перекладине |
| 37 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 38 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 39 |  | Упражнения на брусьях |
| 40 |  | Комбинации на брусьях |
| 41 |  | Комбинации на брусьях |
| 42 |  | Техника выполнения опорного прыжка "ноги врозь" и "согнув ноги" |
| 43 |  | Опорный прыжок боком с поворотом |
| 44 |  | Опорный прыжок боком с поворотом |
| 45 |  | Контрольный урок по теме "Опорные прыжки" |
| **Спортивные игры (гандбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Спортивная игра "Гандбол" |
| 47 |  | Броски и передачи в гандболе |
| 48 |  | Спортивная игра "Гандбол" |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |
| 50 |  | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |
| 51 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 52 |  | Одновременный одношажный ход |
| 53 |  | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) |
| 54 |  | Чередование лыжных ходов |
| 55 |  | Чередование лыжных ходов |
| 56 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 57 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 58 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 59 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 60 |  | Торможение боковым соскальзыванием |
| 61 |  | Торможение боковым соскальзыванием |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2 км |
| 63 |  | Прохождение дистанции 2,5 км |
| 64 |  | Прохождение дистанции 2,5 км |
| 65 |  | Прохождение дистанции 3 км |
| 66 |  | Лыжная гонка |
| 67 |  | Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка" |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры |
| 71 |  | Контрольный урок по теме "Прыжок в высоту способом "перешагивание"". Комплексы упражнений корригирующей гимнастики |
| **Спортивные игры (волейбол) – 10часов** |
| 72 |  | Передача мяча двумя руками сверху |
| 73 |  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад |
| 74 |  | Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |
| 75 |  | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |
| 76 |  | Прямой нападающий удар |
| 77 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку |
| 78 |  | Тактические действия |
| 79 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 80 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 81 |  | Контрольный урок по теме "Волейбол" |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** |
| 82 |  | Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину |
| 83 |  | Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину |
| 84 |  | Штрафные броски |
| 85 |  | Вырывание и выбивание мяча |
| 86 |  | Перехват мяча |
| 87 |  | Нападение и защита |
| 88 |  | Игра "Стритбол" |
| 89 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 90 |  | Контрольный урок по теме "Баскетбол" |
| **Кроссовая подготовка — 6 часов.** |
| 91 |  | Равномерный бег (8мин), преодоление препятствий. Челночный бег 3х10 |
| 92 |  | Равномерный бег (9мин), преодоление препятствий |
| 93 |  | Равномерный бег (10мин). Бег в гору |
| 94 |  | Равномерный бег (11мин). Бег в гору. Тест на гибкость |
| 95 |  | Равномерный бег (12мин). Бег в гору |
| 96 |  | Кросс 2000м. Упражнения на восстановление |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега |
| 98 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 99 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 100 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с(д), бег 1000м |
| 101 |  | Бросок набивного мяча на дальность |
| 102 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов за учебный год, домашнее задание на лето |

**9 класс (3 часа в неделю х 33 недели = 99 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой |
| 2 |  |  Высокий старт, ускорения. Самонаблюдение во время занятий физическими упражнениями |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий |
| 5 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Туристические походы как форма активного отдыха |
| 6 |  | Прыжок в длину с места - тест. Здоровье и здоровый образ жизни |
| 7 |  | Подбор разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Правила проведения банных процедур |
| 8 |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Тест на гибкость. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой |
| 9 |  |  Бег 5 минут. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями |
| 10 |  | Бег 1000 м - тест. История возникновения и развития физической культуры |
| 11 |  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние |
| **Кроссовая подготовка - 10 часов** |
| 12 |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |
| 13 |  | Равномерный бег (11 мин) |
| 14 |  | Равномерный бег (12 мин). Подготовка к занятиям физической культурой |
| 15 |  | Равномерный бег (15 мин) с специальными заданиями. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий. Планирование занятий физической культурой |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 2х10м, 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 19 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью |
| 20 |  | Кросс 2000м. Упражнения на восстановление |
| 21 |  | Бег в сочетании с ходьбой и преодоление полосы препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление |
| **Спортивные игры (футбол) – 6 часов.** |
| 22 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы |
| 23 |  | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги |
| 24 |  | Удар по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги |
| 25 |  | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы |
| 26 |  | Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью |
| 27 |  | Контрольный урок по теме "Футбол" |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы |
| 29 |  | Длинный кувырок с разбега |
| 30 |  | Стойка на голове и руках/ мост |
| 31 |  | Разучивание акробатических комбинаций |
| 32 |  | Акробатические комбинации |
| 33 |  | Контрольный урок по теме "Акробатические комбинации" |
| 34 |  | Подъем переворотом махом и подъем силой |
| 35 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 36 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 37 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 38 |  | Упражнения на брусьях |
| 39 |  | Разучивание комбинаций на брусьях |
| 40 |  | Комбинация на брусьях |
| 41 |  | Контрольный урок по теме "Брусья" |
| 42 |  | Опорные прыжки |
| 43 |  | Опорный прыжок боком |
| 44 |  | Опорные прыжки |
| 45 |  | Контрольный урок по теме "Опорные прыжки" |
| **Спортивные игры (гандбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Спортивная игра "Гандбол" |
| 47 |  | Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе |
| 48 |  | Спортивная игра "Гандбол" |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |
| 50 |  | Одновременный одношажный ход |
| 51 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 52 |  | Попеременный четырехшажный ход |
| 53 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |
| 54 |  | Чередование лыжных ходов |
| 55 |  | Чередование лыжных ходов |
| 56 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 57 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 58 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 59 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 60 |  | Торможение боковым соскальзыванием |
| 61 |  | Торможение боковым соскальзыванием |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2 км |
| 63 |  | Прохождение дистанции 2,5 км |
| 64 |  | Прохождение дистанции 2,5 км |
| 65 |  | Прохождение дистанции 3 км |
| 66 |  | Лыжная гонка |
| 67 |  | Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка" |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры |
| 71 |  | Контрольный урок по теме "Прыжок в высоту способом "перешагивание"". Комплексы упражнений корригирующей гимнастики |
| **Спортивные игры (волейбол) – 7 часов** |
| 72 |  | Передача мяча двумя руками сверху |
| 73 |  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад |
| 74 |  | Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |
| 75 |  | Сложнокоординационные волейбольные упражнения |
| 76 |  | Прямой нападающий удар |
| 77 |  | Блокирование |
| 78 |  | Тактические действия |
| **Спортивные игры (волейбол) – 3 часа** |
| 79 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 80 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 81 |  | Контрольный урок по теме "Волейбол" |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** |
| 82 |  | Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину |
| 83 |  | Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину |
| 84 |  | Штрафные броски |
| 85 |  | Вырывание и выбивание мяча |
| 86 |  | Перехват мяча |
| 87 |  | Нападение и защита |
| 88 |  | Игра "Стритбол" |
| 89 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 90 |  | Контрольный урок по теме "Баскетбол" |
| **Кроссовая подготовка — 3 часа.** |
| 91 |  | Равномерный бег (11мин). Бег в гору. Тест на гибкость |
| 92 |  | Равномерный бег (12мин). Челночный бег 3х10 |
| 93 |  | Кросс 2000м. Упражнения на восстановление |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** |
| 94 |  | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега. |
| 95 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 96 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 97 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с (д), бег 1000 м |
| 98 |  | Бросок набивного мяча на дальность |
| 99 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов за учебный год, домашнее задание на лето |