

**1.**

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»

Рекомендована к утверждению  
протокол ШМО № 1  
от «26» августа 2021г.

Утверждена приказом

ГБОУ «КШИ-ИСОО»

№ 28/1 ОД от «28» августа 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

« Физическая культура »

для 5-9 класса (основной ступени)

на период 2021-2022 гг

Автор (составитель): Мангатаев Э.С., учитель физической культуры, высшей квалификации

2021г

1

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года №1897;
- Положения о рабочей программе ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»;
- Программы воспитания «Мушэн» ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования».

**Актуальность программы.** При создании данной программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Цели изучения учебного предмета.**

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к

своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **Организация образовательного процесса (методики и педтехнологии)**

Способы организации деятельности учащихся, занимающихся на уроках физической культуры, отражают специфику выполнения учебных заданий и взаимодействие между участниками образовательного процесса. Как правило, организация деятельности учащихся имеет слабую зависимость от раздела подготовки, направленности и темы урока и отражает скорее целесообразность выполнения учебных заданий с целью получения наилучшего педагогического эффекта. Выделяют следующие способы организации учебной деятельности на уроках физической культуры.

Фронтальная — выполнение учебных заданий одновременно всем классом. В основном такая форма применяется при выполнении разминки, упражнений начальных этапов обучения двигательным действиям и др. То есть она эффективна при реализации общих воздействий на занимающихся, как правило, систематически повторяющихся и не имеющих особую специфику.

Групповая — выполнение учебных заданий группами, где каждая одновременно выполняет собственное задание, после чего происходит смена заданий в группах. Иногда смена заданий может происходить только на следующем уроке, исходя из специфики упражнений, сложности заданий, наличия оборудования и инвентаря.

Круговая — выполнение упражнений группами по «станциям», где на каждой из них выполняется отдельное упражнение, после чего происходит смена, переход от одной станции к другой «по кругу», и таким образом осуществляется смена упражнений. Количество станций, время работы на них и количество кругов зависит от характера упражнений и контингента занимающихся. На уроках физической культуры эти показатели не могут быть большими. Целесообразно использовать такую форму на уроках образовательно-тренировочной направленности при воспитании физических качеств.

Индивидуальная — выполнение упражнений отдельными учащимися по индивидуальным заданиям. В основном такая форма используется для учащихся, имеющих противопоказания к выполнению некоторых упражнений. В этом случае учитель предлагает им выполнить облегченные формы таких упражнений или заменяет их на другие. Индивидуальная форма должна применяться к учащимся, приступившим к учебным занятиям после вынужденных перерывов.

В течение одного урока физической культуры и даже при выполнении одного учебного задания могут быть использованы различные формы организации занимающихся.

### **Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат**

*Данная программа адресована* учащимся 5-9 классов ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования». Программа предусматривает изучение физической культуры в объёме 340 ч за пять лет обучения по 2 ч в неделю в 5- 9 классах.

В рабочей программе учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **« Физическая культура»**

#### **Личностные результаты.**

- ✓ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- ✓ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- ✓ б готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении

совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

✓ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

✓ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

✓ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

✓ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

✓ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

✓ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

✓ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

✓ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации места занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

✓ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

✓ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

✓ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

✓ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

## Метапредметные результаты

### ***Универсальные познавательные действия:***

✓ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- ✓ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- ✓ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- ✓ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту организации бивуака;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- ✓ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

***Универсальные коммуникативные действия:***

- ✓ выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- ✓ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- ✓ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- ✓ наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- ✓ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- ✓ составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- ✓ составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- ✓ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- ✓ разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- ✓ организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- ✓ выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- ✓ составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- ✓ осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- ✓ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- ✓ выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- ✓ выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с по-воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про-движением (девочки);
- ✓ передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- ✓ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;



- ✓ демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- ✓ б передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- ✓ демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- ✓ волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- ✓ футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

#### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- ✓ характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- ✓ измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- ✓ контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- ✓ отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- ✓ составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- ✓ выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- ✓ выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- ✓ выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - ✓ баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - ✓ волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - ✓ футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- ✓ проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- ✓ объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств со-временных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- ✓ объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- ✓ составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- ✓ выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- ✓ составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро - бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- ✓ выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- ✓ выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- ✓ выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- ✓ выполнять переход с передвижения попеременным двухпашажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- ✓ наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- ✓ баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

#### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- ✓ проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- ✓ анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- ✓ проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- ✓ составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- ✓ выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- ✓ выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- ✓ выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- ✓ баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- ✓ отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- ✓ понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- ✓ объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- ✓ использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- ✓ измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- ✓ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- ✓ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- ✓ составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- ✓ составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- ✓ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- ✓ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять повороты кувырком, маятником;
- ✓ выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- ✓ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## 5 класс

### ***Ученик научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

**6 класс**

**Ученик научится:**

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## 7 класс

### *Ученик научится:*

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

### *Ученик получит возможность научиться:*

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

## 8 класс

### *Ученик научится:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***Ученик получит возможность научиться:***

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

**9 класс**

***Выпускник научится:***

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



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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

### **3. Содержание учебного предмета, курса.**

5 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи» *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.

## **6 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

**Модуль «Лёгкая атлетика»** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

*Модуль «Зимние виды спорта»* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## **7 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса

Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами

**Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину

**Волейбол** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

**Футбол** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

**Модуль «Плавание».** Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине

**Модуль «Спортивные игры».** Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

**Волейбол** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

**Футбол** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурноэтнических игр

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степаэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой



*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: передачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».** *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег Бег по разметкам с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м) Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой Жонглирование волейбольным мячом головой Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся) Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове) Упражнения в статическом равновесии Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений Упражнения на растяжение и расслабление мышц Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

**Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».** *Развитие гибкости* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты) Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

*Развитие координации движений* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением Прыжки на точность отталкивания и приземления

*Развитие силовых способностей* Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия)

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов

**Модуль «Лёгкая атлетика»** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

*Развитие силовых способностей* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим спрыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно Бег с препятствиями Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры Максимальный бег в горку и с горки Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта) Бег с максимальной скоростью «с ходу» Прыжки через скакалку в максимальном темпе Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие координации движений* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

**Модуль «Зимние виды спорта».** *Развитие выносливости* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью

*Развитие силовых способностей* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортёрке»

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

**Модуль «Спортивные игры»** Баскетбол *Развитие скоростных способностей* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания) Ускорения с изменением направления движения Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами

левым и правым боком Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега Прыжки с поворотами на точность приземления Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе

*Развитие выносливости* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Бег с «тенью» (повторение движений партнёра) Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола) Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

*Футбол Развитие скоростных способностей* Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения Бег в максимальном темпе Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой») Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед Удары по мячу в стенку в максимальном темпе Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Многоскоки через препятствия Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед)

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## Система оценки на уроках физической культуры с учетом требований ФГОС

Итоговая оценка достижения планируемых результатов по физической культуре имеет ряд особенностей, вытекающих из общих подходов к системе оценивания выполнения требований Стандарта и специфики самого предмета.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

В системе оценивания в своей педагогической деятельности используются следующие основные виды контроля:

- стартовый(предварительный) контроль
- промежуточный, тематический контроль
- итоговый контроль (комплексная проверка образовательных результатов)

Полнота оценки планируемых результатов по физкультуре обеспечивается тем, что итоговая оценка складывается из накопительной оценки различных учебных достижений учащихся и результатов выполнения итоговой работы.

Оценивание результатов основного общего образования по физкультуре каждого ученика носит сквозной (накопительный) характер и осуществляется в ходе текущих и тематических проверок на каждом уроке на протяжении каждой четверти и всего учебного года.

При этом учитывается степень активности учащегося не только в коллективно-творческой деятельности на уроке, но и в сфере внеклассной, внеаудиторной работы.

Это не исключает возможность использования традиционной системы отметок по 5-ти балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения.

### Системы оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры

1. Метод оценивания по пятибалльной шкале.

2. Рейтинговая система оценивания - индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого ученика. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности учителя, то есть отметка более объективна. В основе системы лежит получение баллов за правильное выполнение двигательных действий и тестовых заданий во время зачета (исходя из 5 баллов). Рейтинговая технология: соответствующим числом баллов методически точно оценивается каждое упражнение и устанавливается рейтинг, соответствующий тому или иному уровню выполнения упражнения. Эти баллы рейтинга переводятся в привычные оценки «5», «4», «3», «2», «1». При подведении итогов учитывается сумма всех баллов. Эта процедура позволяет отойти от использования субъективно – экспертного оценивания знаний, умений, навыков учащихся. Важным моментом рейтинговой системы является то, что дифференцированно оценивая ту или иную сторону деятельности учащегося определенным числом баллов, учитель мотивирует его на совершенствование этой деятельности.

3. Самооценка.

4. Мониторинг физической подготовленности и физического развития для оценивания учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.

5. Контрольно-оценочная система по физической культуре, основанная на накопительном принципе. Новизна заключается в следующем:

- во-первых, основные оценочные действия и ответственность за формирование оценки переносятся на обучающихся, тем самым обеспечивается их оценочную самостоятельность, развиваются рефлексивные умения и навыки. Обучающийся самостоятельно «строит» (проектирует) свою оценку, что способствует развитию его проектных умений;

- во-вторых, в суммарной оценке по физической культуре учитываются результаты внеурочной физкультурной деятельности и иные объекты, ранее не учитывавшиеся в процессе оценивания.

6. Метод компетентностно-ориентированных заданий (КОЗ). Методология заключается в отслеживании сформированности критериев, предъявляемых ФГОС второго поколения.

7. Методы оценки техники владения двигательными действиями:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод, когда учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

На основании накопленного опыта и полученных результатов можно сделать выводы о том, что применение различных методов оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры снижает психологическое воздействие оценки на ученика, позволяет поддерживать достаточно высокую мотивационную деятельность обучающихся по предмету, повышает их самооценку и уверенность в своих силах и помогает осуществлять мониторинг результатов отдельного учащегося, а не его фактическое физическое развитие.

На уроках физкультуры широко применяю маршрутные листы, листы самооценки, для самостоятельного осуществления контроля и оценки знаний, умений обучающихся. Контроль усвоения знаний не выделяю в отдельный этап урока, а проходит на протяжении всего урока.

Осуществляется самоконтроль со стороны обучающихся, и ребятам дается возможность самостоятельно оценить свои умения, рассказать в какой позиции больше всего понравилось работать на уроке.

В своей работе веду планомерное наблюдение за их совершенствованием и фиксирую степень их формирования в карте, которая заполняется по каждому ученику два раза в год (начало года и его завершение).

Контрольно-оценочная система в спортивно – оздоровительном направлении «Баскетбол» 6 класс, основанная на накопительном принципе по ФГОС ООО. (экспериментальная система оценивания).

Новизна заключается в следующем: во-первых, перенос основных оценочных действий и ответственности за формирование оценки на обучающихся, тем самым, обеспечивая их оценочную самостоятельность и развитие рефлексивных умений и навыков. Обучающийся самостоятельно «строит (проектирует)» свою оценку, что способствует развитию его проектных умений; во-вторых, учёт в суммарной оценке на секции результатов внеурочной физкультурой деятельности и иных объектов, ранее не учитывающихся в процессе оценивания.

Система оценивания, основанная на накоплении и фиксации балльных эквивалентов образовательных достижений обучающихся, включает в себя:

- новый подход к оцениванию (применительно к баскетболу);
  - расширенный спектр объектов оценивания;
  - альтернативный инструментарий оценивания образовательных (учебно-спортивных) достижений, обучающихся с использованием индивидуальной накопительной ведомости;
- Сущность новой системы оценивания – в течение года обучающиеся накапливают («зарабатывают») баллы:

70 и более баллов – оценка «5»;

28 баллов – оценка «4»;

18 баллов – оценка «3».

Бонусы: доклады, рефераты, выступления на тему «Баскетбол» до 5 баллов.

Участие в контрольной игре: победители – 5 балла, проигравшие- 4 балла

Участие в школьных соревнованиях по баскетболу – 5 балла

**Штрафы:** отсутствие спортивной формы – 2б; нарушение дисциплины- 2б; несоблюдение правила техники безопасности- 10б.

#### **Результатом проделанной работы является:**

- повышение рейтинга вида спорта «Баскетбол»
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные кружки и секции;
- достижения, обучающихся во внешкольных спортивных соревнованиях;
- повышение уровня физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;

Практика показала, что контрольно-оценочная система на основе фиксации индивидуального прогресса, обучающегося позволяет учителю учесть динамику учебных достижений школьников, а ученику – творчески подойти к проектированию своей оценки по предмету, используя как требования образовательного стандарта, так и систему альтернативного накопления (бонусов).

Анализ учебных достижений учащихся за последние годы показывает положительную динамику. Наблюдается стабильность и повышение качества знаний, среднего балла по всем классам. Положительная динамика была достигнута благодаря формам и методам, способам оценки которые формируют коммуникативные умения. Анализируя свою деятельность, ставлю перед собой задачу дальнейшего повышения качества знаний, развития творческих способностей учащихся, создавая ситуации успеха, повышая самооценку.

На мой взгляд, все перечисленные мною способы оценки помогают мотивировать детей к изучению предмета, формировать здоровый образ жизни, обогащают, прививают им знания, что в целом является важной предпосылкой обогащения спортивной культуры школьников.

#### 4. Тематический план 5-9 классы

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	4	12	12	20	20
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	12	12
Лыжная подготовка	16	12	12	14	14
Баскетбол	19	6	8	7	7
Волейбол	6	12	1	6	6
Футбол	9	12	12	9	9
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№ пп	Тема урока	Кол - во часов	Элементы содержания урока	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	1	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.		
2	Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	1	Учёт техники бега с низкого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
4	Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		



## Спортивные игры (Футбол)

5	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
6	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
7	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры.		
8	Овладение техникой ударов по воротам.	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
9	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – футбол.		
10	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	1	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.		
11	Тактика свободного нападения.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам.		
12	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
13	Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам.		

## Спортивные игры (Баскетбол)

14	Техника безопасности на	1	Перестроение из колонны по 1-му в		
----	-------------------------	---	-----------------------------------	--	--

	уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.		колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
15	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
16	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
17	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
18	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Обучение технике опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.		
19	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
20	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
21	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
22	Строевые упражнения.	1	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и		

	Повороты на месте. Стойка на лопатках.		упорах. Развитие силовых качеств.Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах.		
23	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.		
24	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.		
25	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;		
26	Наклоны вперед из положения сед на полу. Лазание по канату.	1	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;		
27	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.	1	Развитие скор.-силовых качеств.О.Р.У. Упражнения на гибкость.Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;		
<b>Л ы ж н а я   п о д г о т о в к а</b>					
28	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		
29	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		
30	Одновременно 2-х шажный ход.Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.		

			Научиться: технике одновременного двухшажного хода.		
31	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
32	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».		
33	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка».		
34	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».		
35	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
36	Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
37	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
38	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
39	Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
40	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.		

	катание до 2 км.		Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
41	Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.	1	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
42	Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.	1	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
43	Бег по лыжне на время (1 км).	1	Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
<b>Волейбол</b>					
44	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.		
45	Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
46	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
47	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
48	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль	2	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов,		

	сетки.		варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
<b>Легкая атлетика</b>					
49	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
50	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
51	Высокий старт. Прыжки в высоту.	2	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
52	Бег 60 м. Высокий старт.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
53	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Развитие выносливости. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
54	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	2	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
55	Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки».	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять		

			комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		
56	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность;		
57	Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр.	2	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча. Выполнять метание мяча на дальность;		
58	Прыжки в длину с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		
59	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		
60	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		
61	Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц».	2	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
62	Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Контроль бега на выносливость. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции, выполнять прыжок в длину с разбега.		
63	Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Контроль бега на выносливость. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции, выполнять прыжок		

			в длину с места.		
--	--	--	------------------	--	--

## Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 6 классе.

№ пп	Тема урока	Кол - во часо в	Элементы содержания урока	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.		
2	Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	1	Учёт техники бега с низкого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
4	Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
5	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		
6	Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7	История зарождения олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега		
8	Метание мяча 150 гр с разбега.	1	Обучение технике метания мяча.		



	Специально беговые и прыжковые упражнения.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		
9	Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега.	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
10	Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
11	Бег (60 м) с низкого старта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
12	Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
<b>С п о р т и в н ы е   и г р ы (Ф у т б о л)</b>					
13	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
14	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
15	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры.		
16	Овладение техники ударов по воротам.	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
17	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини –		

			футбол.		
18	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	1	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.		
20	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
21	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
22	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
23	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.		
24	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
25	Метание мяча 1 кг. Опорный	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки.		

	прыжок через гимнастического козла.		Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
26	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
27	Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения		
28	Перекаты и группировки. Кувырок вперед и назад.	1	О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
29	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
30	Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		
31	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.		
32	Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.	1	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить:		

			Обучение технике упражнений в висах и упорах.		
<b>Лыжная подготовка</b>					
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		
34	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		
35	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.		
36	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
37	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».		
38	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка».		
39	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».		
40	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		

41	Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
42	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
<b>Волейбол</b>					
43	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.		
44	Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
45	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
46	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
47	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9) на оценку.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упрощённым правилам.		

			Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
48	Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
49	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.	1	Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
50	Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
51	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
52	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
<b>Баскетбол</b>					
53	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты		

			<p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.</p> <p>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов.</p> <p>Знать правила игры.</p>	
54	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.	1	<p>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.</p>	
55	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<p>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>	
56	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<p>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Выполнять передачи и ловли мяча.</p> <p>Знать правила игры.</p>	
57	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	<p>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</p>	
58	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	<p>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Контроль техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры</p>	
<b>Л е г к а я   а т л е т и к а</b>				
59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец.	

	Прыжки в высоту.		Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
60	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
61	Высокий старт. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
62	Бег 60 м. Высокий старт.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
63	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Развитие выносливости. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
64	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
<b>Футбол 4 часа</b>					
65	Тактика свободного нападения.		Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в		
66	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1			



			зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
67-68	Игра в футбол по упрощённым правилам.	2	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам.		

## Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№ пп	Тема урока	Кол -во часов	Элементы содержания урока	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.		
2	Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	1	Учёт техники бега с низкого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
4	Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
5	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		
6	Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7	История зарождения олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега		
8	Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые	1	Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

	упражнения.		Научиться: технике метания мяча.		
9	Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега.	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
10	Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
<b>Спортивные игры (Футбол)</b>					
11	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
12	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
13	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры.		
14	Овладение техники ударов по воротам.	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
15	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из		

			освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – футбол.		
16	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	1	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.		
17	Тактика свободного нападения.		Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота.		
18	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1	Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол. по упрощённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
19	Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол. по упрощённым правилам.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час.</b>					
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.		
21	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
22	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование		

			техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
23	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
24	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.		
25	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
26	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
27	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
28	Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.		

			Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения		
29	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
30	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
31	Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.	1	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах.		
32	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.		
33	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;		
34	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.	1	Развитие скор.-силовых качеств. О.Р.У. Упражнения на гибкость. Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;		

### **Лыжная подготовка 18 часов.**

35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться		
----	---	---	---	--	--

			попеременным двушажным ходом; выполнять		
36	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		
37	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.		
38	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
39	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Обучение технике подъема в гору способом «полуелочка». Научиться: технике подъема в гору способом «полуелочка».		
40	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъема в гору способом «полуелочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуелочка».		
41	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		

			Научиться: технике торможения «плугом».		
42	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		
43	Бег по дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		
44	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;		
45	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		
46	Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
47	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
48	Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.	1	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом;		
<b>Волейбол 12 часов.</b>					
49	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейбол. Передвигаться по		

			площадке указанным способом.		
50	Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
51	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
52	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
53	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
54	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по		



			упрощённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
55	Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	1	Игра по упрощённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>					
56	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
57	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
58	Высокий старт. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		

59	Бег 60 м. Высокий старт.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
60	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Развитие выносливости. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
61	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
62	Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки».	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		
63	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность;		
64	Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча. Выполнять метание мяча на дальность;		
65	Прыжки в длину с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения		

			беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		
66	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		
67	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.		
68	Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц».	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

№ пп	Тема урока	Кол - во часов	Элементы содержания урока	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика 12 часов.</b>					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.		

2	Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	1	Учёт техники бега с низкого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
4	Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
5	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		
6	Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7	История зарождения олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега		
8	Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения.	1	Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		
9	Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега.	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
10	Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
11	Бег (60 м) с низкого старта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
12	Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		

### **С п о р т и в н ы е   и г р ы ( Ф у т б о л )   1 4   ч а с о в .**

13	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
14	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		

			Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
15	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры.		
16	Овладение техникой ударов по воротам.	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадения мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
17	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – футбол.		
18	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	1	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.		
19	Тактика свободного нападения.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол. по упрощённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
20	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол. по упрощённым правилам.		
21	Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол. по упрощённым правилам.		

### **С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол) 7 часов.**

22	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по		
----	---	---	--	--	--

			подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
23	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
24	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
25	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
26	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
27	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры		
28	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1	О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с		

			дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.		
30	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
31	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперед и назад.	1	О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
32	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
33	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.		
34	Вис на гимнастической стенке. Опрный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.- силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
35	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		

36	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.- силовых качеств. Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
37	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
38	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
39	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	1	Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно– силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		

### **Л ы ж н а я   п о д г о т о в к а**

40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять		
41	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять		
42	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.		
43	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		



44	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».		
45	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка».		
46	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».		
47	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
48	Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
49	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
50	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
51	Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
52	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
53	Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.	1	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
<b>Волейбол</b>					
54	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол.		

			Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.		
55	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
56	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
57	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9) на оценку.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
58	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
59	Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	1	Игра по упрощённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>					
60	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец.		

	Прыжки в высоту.		Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
61	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
62	Высокий старт. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
63	Бег 60 м. Высокий старт.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
64	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Развитие выносливости. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
65	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
66	Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки».	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		

67	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность;		
68	Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча. Выполнять метание мяча на дальность;		

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№ пп	Тема урока	Кол - во часов	Элементы содержания урока	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.		
2	Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	1	Учёт техники бега с низкого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
4	Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
5	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с		

			разбега.		
6	Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7	История зарождения олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега		
8	Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения.	1	Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		
9	Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега.	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
10	Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
11	Бег (60 м) с низкого старта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
12	Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
<b>Спортивные игры (Футбол)</b>					
13	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
14	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
15	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры.		
16	Овладение техники ударов по	1	Удары по воротам указанными		

	воротам.		способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
17	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – футбол.		
18	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	1	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.		
19	Тактика свободного нападения.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 1с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упрощённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
20	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1			
21	Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 1с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упрощённым правилам.		
<b>С п о р т и в н ы е и г р ы (Баскетбол) 7 часов.</b>					
22	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
23	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений,		

			остановок, поворотов. Знать правила игры.		
24	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
25	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
26	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
27	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
28	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1	О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых		

			качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.		
30	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
31	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад.	1	О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
32	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
33	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.		
34	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.- силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
35	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
36	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь.	1	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.- силовых качеств. Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
37	Перекаты и группировки.	1	О.Р.У. на месте. Выполнить:		



	Кувырок вперёд и назад.		Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
38	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
39	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	1	Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		
<b>Л ы ж н я    п о д г о т о в к а</b>					
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять		
41	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять		
42	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.		
43	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
44	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».		

45	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъема в гору способом «полуелочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуелочка».		
46	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».		
47	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
48	Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
49	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
50	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
51	Подъем «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
52	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
53	Подъем на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.	1	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		

### Волейбол

54	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом.		
----	---	---	---	--	--

55	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
56	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
57	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9) на оценку.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упрощённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.		
58	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		
59	Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	1	Игра по упрощённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности.		

### Легкая атлетика

60	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила		
----	--	---	--	--	--

			поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».		
61	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
62	Высокий старт. Прыжки в высоту.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».		
63	Бег 60 м. Высокий старт.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
64	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Развитие выносливости. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
65	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
66	Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки».	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		
67	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.		

			Выполнять метание мяча на дальность;		
68	Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр.	1	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча. Выполнять метание мяча на дальность;		

## **Материально-техническое и информационное обеспечение**

### Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.

