

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ачитского городского округа
«Нижнеарийская основная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 16
от 27 августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ *Р. Д. Хабеев*
Директор школы
приказ № 234 от 01 сентября 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре (5-9 классы)
ФК ГОС**

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся 6 – 9 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. №1089) с изменениями;
- Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- Региональный (национально – региональный) компонент государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования Свердловской области (утверждён постановлением Правительства Свердловской области от 17.01.2006 г. № 15-ПП)

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая программа предполагает использование учебников:

1. Виленский М. Я. Физическая культура 5-6-7 классы М.: «Просвещение» 2010
2. Лях В. И. Физическая культура 8-9 классы М.: «Просвещение» 2010

Цели изучения курса: Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане отведено 417 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования: с 6 по 8 классы по 105 часов, в 9 классе - 102 часа.

Общая характеристика учебного предмета.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка, баскетбол). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).
- В рефлексивной деятельности:
- самостоятельная организация учебной деятельности;
 - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
 - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
 - владение умениями совместной деятельности.

Обязательный минимум содержания

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

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

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные

дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Учебно-тематическое планирование (5-9 классы)

№	Раздел	Классы/кол-во часов			
		6	7	8	9
1	Базовая часть	78	78	78	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Русские народные и сюжетно-образные игры	В процессе уроков			
1.3	Волейбол	20	20	20	20
1.4	Футбол	5	5	5	3
1.5	Гимнастика	11	11	11	11
1.6	Легкая атлетика	22	22	22	21
1.7	Лыжная подготовка	18	18	18	19
1.8	Плавание (теория)	2	2	2	1
2	Вариативная часть	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	20	20	20	20
2.2	Лыжная подготовка	7	7	7	7
	итого	105	105	105	102

Тематическое планирование 6 класс

№п/п	Темы уроков	Основное содержание
Лёгкая атлетика 11 часов		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности №10. Бег на 30 м.	первичный инструктаж на рабочем месте. Оказание первой медицинской помощи
2	Спринтерский бег, высокий старт.	Развитие ОФК
3	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	Развитие ОФК. Тактика и техника эстафетного бега.
4	Бег на 60 м на результат.	Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы
5	Равномерный бег 800 метров.	Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости
6	Инструкция №10-3. Метание мяча 150 гр.	<i>Теория: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i>
7	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов	Развитие ОФК
8	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	Развитие ОФК. Теория: оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
9	Метание мяча 150 гр. На результат.	Развитие ОФК Наклоны из положения стоя
10	ФСК ГТО. Спортивная ходьба.	Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м.
11	ФСК ГТО. Кроссовый бег.	Бег на 1500 м., тест на гибкость
Баскетбол 10 часов		
12	Инструкция по ТБ №10-1. Стойки и передвижения игроков.	ДУ и навыки, Ведение и передача двумя руками от груди в движении. Игра по упрощённым правилам.
13	Ведение мяча в средней стойке. Игра 2*2.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Остановка в два шага.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2*2.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Теория: оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
15	Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Игра 2*2, 3*3.
16	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 2*2, 3*3.
17	Броски мяча в корзину	<i>Теория: Олимпийские игры древности и современности.</i>
18	Вырывание, выбивание мяча	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
19-21	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх

Гимнастика 11 часов		
22	Инструкция №10-5/у. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	ДУ и навыки, развитие гибкости
23	Стойка на лопатках. Комплекс ритмической гимнастики.	<i>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</i> ДУ и навыки, развитие ОФК
24	Два кувырка вперед слитно	ДУ и навыки, развитие ОФК. <i>Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</i>
25	«Мост» из положения стоя с помощью.	ДУ и навыки, развитие ОФК. <i>Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем</i>
26	Лазание по канату. Комплекс дыхательной гимнастики.	ДУ и навыки, развитие ОФК
27	Равновесие на правой/левой, полушпагат	ДУ и навыки, развитие ОФК
28	Комбинации из изученных элементов	ДУ и навыки, развитие ОФК
29	Упражнения на напольном гимнастическом бревне. Комбинации из освоенных элементов.	ДУ и навыки, развитие ОФК. <i>Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.</i>
30	Комплекс ОРУ со скакалкой	Видео-урок: ознакомление с гимнастическими упражнениями и комбинациями на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
31	Комплекс ОРУ с мячом	ДУ и навыки, развитие ОФК
32	Комплекс ОРУ с обручем	ДУ и навыки, развитие ОФК
Волейбол 9 часов		
33	Инструктаж по ТБ №10- Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	<i>Теория: достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
34	Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
35	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
36	Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
37	Нижняя прямая подача в заданную зону.	ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам.
38	Многочисленный приём мяча над собой	<i>Теория: основные этапы развития физической культуры в России.</i>
39	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх

40	Верхний приём после перемещения вперёд	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
41	Нижний приём после перемещения вперёд	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Лыжная подготовка 25 часов		
42	Инструкция по ТБ №10-5/у. Прохождение дистанции 2 км.	Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря
43	Скользкий шаг без палок и с палками.	ДУ и навыки, по переменный двухшажный ход.
44	Повороты переступанием в движении.	ДУ и навыки, по переменный двухшажный ход. Подвижная игра «Гонки парами».
45	Спуск в средней стойке	<i>Теория: способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа.</i> ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
46	Подъём «полуёлочкой»	ДУ и навыки, Одновременный двухшажный ход.
47	Торможение и поворот упором	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
48	Одновременный бесшажный ход.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
49	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км	Развитие ОФК. <i>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.</i>
50	Подъём наискось «полуёлочкой»	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
51	Спуск с пологого склона в средней стойке	<i>Комплексы гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</i> ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
52	Прохождение дистанции 3 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
53	Подъём «ёлочкой», торможение «пругом».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Гонки парами».
54-55	Прохождение дистанции 3-4 км.	<i>Теория: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i>
56	Подъём «ёлочкой», торможение упором	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
57-58	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	Развитие ОФК
59-60	Эстафета 4*2 км. Теория: основные способы закаливания.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
61-62	Элементы конькового хода	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
63-64	Прохождение дистанции 3,5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
65-66	Горнолыжный спуск. Теория: простейшие приёмы само массажа.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
Волейбол 11 час		
67	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	Теория: организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических

		упражнений и физических нагрузок. ДУ и навыки, освоение приёма и передач.
68-69	Двусторонняя игра «Мяч через сетку»	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
70	Теория. Нижняя прямая подача мяча	Терминология игры ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
71	Передача мяча сверху и приём снизу в парах и через сетку	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
72	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».
74	Приём мяча после подачи.	<i>Правила соревнований по волейболу.</i> ДУ и навыки.
75	Комбинации из разученных элементов	<i>Теория: контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</i>
76	Игровое упражнение 2*2 через сетку	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
77	Учебная игра по упрощённым правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Основные правила судейства.
	Баскетбол 10 часов	
78	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов.	Теория: как зарождался Олимпийский праздник. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
79	Теория. Ведение с активным сопротивлением защитника	Терминология игры ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
80	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	<i>Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</i> ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
81	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Гонки мячей».
82-83	Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
84	Нападение быстрым прорывом (1*0).	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
85	Действия нападающих против нескольких защитников.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх <i>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).</i>
86-87	Учебная игра по упрощённым правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Основные правила игры.
	Лёгкая атлетика 11 часов	
88	Инструктаж по ТБ №10. Бег на длинные дистанции.	Развитие ОФК. Эстафета на развитие скоростных способностей. Бег 2000 м.
89	Бег с изменением направления и скорости.	Развитие ОФК. Бег 60 м.

90	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Развитие ОФК. Сюжетно-образная игра «Наступление». Бег 60 м. на результат.
91	Бег 1500 м Прыжки в длину с разбега.	Развитие ОФК
92	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Метание малого мяча по неподвижной мишени	Развитие ОФК
94	Челночный бег 4*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.	Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздоровительной ходьбой Развитие ОФК, тактика бега.
95	ФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения.	Развитие ОФК
96	ФСК ГТО	Развитие ОФК. <i>Теория: нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i>
97	Русская народная игра «Клёк»	Теория: правила и тактика игры «Клёк»
98	Кроссовый бег.	Развитие ОФК. Тактика бега.
Футбол 5 часов		
99	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Салки мячом».
100	Передача мяча, игра головой, корпусом.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Теория: терминология игры. <i>Правила соревнований по футболу и мини- футболу.</i>
101	Обыгрыш сближающихся противников.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
102	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	<i>Теория: основы туристической подготовки.</i>
103	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Учебная игра.
Плавание 2 часа (теория)		
104-105	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Видео – урок. Требования ТБ при занятиях плаванием.

Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Темы уроков	Основное содержание
Лёгкая атлетика 11 часов		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности №10. Спринтерский бег. Высокий старт.	Теория: первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи
2	Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	Развитие ОФК (скоростно - силовые).
3	Высокий старт. Бег по дистанции - финиширование.	Развитие ОФК. <i>Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</i>
4	Бег на 60 м на результат.	Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы
5	Равномерный бег 1000 метров.	Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости
6	Инструкция №10-3. Метание мяча 150 гр.	Развитие ОФК Русская народная игра «Клёк».
7	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3 х шагов	Развитие ОФК. <i>Теория: оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i>
8	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	Развитие ОФК.
9	Метание мяча 150 гр. На результат.	Развитие ОФК Наклоны из положения стоя
10	ФСК ГТО. Спортивная ходьба.	Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м.
11	ФСК ГТО. Кроссовый бег.	Бег на 1500 м., тест на гибкость
Баскетбол 10 часов		
12	Инструкция по ТБ №10-1. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздоровительной ходьбой. ДУ и навыки.
13	Ведение мяча с сопротивлением. Игра 2*2.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Остановка в два шага.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
15	Бросок двумя руками в движении снизу.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Учебная игра. Командные эстафеты с мячом.
16	Броски мяча в движении двумя руками от головы.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 3*3.
17	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
18	Вырывание, выбивание	<i>Теория: нормы этического общения и</i>

	мяча, обводка защитника.	<i>коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i> ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
19-21	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила игры.
Гимнастика 11 часов		
22	Инструкция №10-5/у. Строевые упражнения.	Теория: индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. ДУ и навыки, развитие гибкости
23	Развитие силовых способностей.	ДУ и навыки, развитие гибкости.
24	Кувьрки назад, стойка ног и врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	ДУ и навыки, развитие гибкости.
25	Длинный кувьрок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	ДУ и навыки, развитие гибкости.
26	Лазание по канату	ДУ и навыки, развитие ОФК. Сюжетно-образная игра «Капитаны».
27	Равновесие на правой/левой, полупагат	ДУ и навыки, развитие ОФК
28	Составление комбинации из акробатических элементов	Теория: история зарождения древних Олимпийских игр. ДУ и навыки, развитие ОФК
29	Составление комбинации из акробатических элементов	ДУ и навыки, развитие ОФК
30	Комплекс ОРУ со скакалкой	Видео-урок: ознакомление с гимнастическими упражнениями и комбинациями на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
31	Комплекс ОРУ с мячом. Комплекс ритмической гимнастики.	ДУ и навыки, развитие ОФК. Танцевальные движения.
32	Комплекс ОРУ с обручем Комплекс дыхательной гимнастики.	ДУ и навыки, развитие ОФК. Правила выполнения дыхательной гимнастики для домашних занятий.
Волейбол 9 часов		
33	Инструктаж по ТБ №10- Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Теория: контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию). ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
35	Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
36	Приём мяча снизу после подачи.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
37	Нападающий удар после	ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам. .

	подбрасывания мяча партнёром.	
38	Многokrатный приём мяча над собой	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
39	Техника приёма мяча снизу	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
40	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
41	Игровые задания на укороченной площадке	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
Лыжная подготовка 25 часов		
42	Инструкция по ТБ №10-5/у. Прохождение дистанции 3 км.	Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря.
43	Скользкий шаг без палок и с палками.	ДУ и навыки, по переменный двухшажный ход.
44	Повороты переступанием в движении.	ДУ и навыки, по переменный двухшажный ход. Подвижная игра «Гонки парами».
45	Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором	ДУ и навыки. Одновременный двухшажный ход.
46	Прохождение дистанции 4 км.	<i>Теория: способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа</i> ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
47	Поворот на месте махом.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
48	Игра «Гонки с выбыванием».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
49	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км	Развитие выносливости.
50	Подъём наискось «полуёлочкой»	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами».
51	Прохождение дистанции 4 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Развитие выносливости.
52	Спуск с пологого склона в средней стойке	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
53	Подъём «ёлочкой», торможение «шугом».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
54	Прохождение дистанции 3-4 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Развитие выносливости.
55-56	Подъём «ёлочкой», торможение упором	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
57-58	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	<i>Теория: контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</i>
59-60	Эстафета 4*2 км. Теория: способы закаливания.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Развитие выносливости.
61-62	Элементы конькового хода	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
63-64	Прохождение дистанции 3,5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Развитие выносливости.
65-66	Горнолыжный спуск.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках

	Теория: приёмы самомассажа.	Подвижная игра «Гонки парами».
	Волейбол 11 час	
67	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	Теория: организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. ДУ и навыки, освоение приёма и передач.
68-69	Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)	ДУ и навыки, овладение техникой перемещений.
70	Нижняя прямая подача мяча	Теория. Основные правила судейства. Освоение техники подачи.
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Защита укрепления».
72	Игровые задания на укороченной площадке.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
74	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Правила игры. ДУ и навыки.
75	Позиционное нападение с изменением позиций.	ДУ и навыки, освоение тактики игры.
76	Круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры.	ДУ и навыки, развитие выносливости.
77	Учебная игра по упрощённым правилам	Помощь учителю в судействе. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
	Баскетбол 10 часов	
78	Вырывание и выбивание, перехват мяча.	Теория: комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показатели. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
79	Теория. Ведение с активным сопротивлением защитника	Терминология игры ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
80	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
81	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Командные эстафеты с мячом.
82-83	Позиционное нападение (5*0) с изменением позиций игроков	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
84	Нападение быстрым прорывом (2*1). Действия нападающего против нескольких защитников.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
85	Игра по правилам мини –	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх

	баскетбола.	
86-87	Учебная игра по упрощённым правилам	Помощь учителю в судействе. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Лёгкая атлетика 11 часов		
88	Инструктаж по ТБ №10. Бег в равномерном темпе 10 мин.	Теория: основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие ОФК. Овладение техникой длительного бега.
89	Бег на 1500 м. Прыжки в длину с разбега	Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега. Техника прыжков с разбега.
90	Бег на 60 м Прыжки в длину с разбега	Развитие ОФК Овладение техникой спринтерского бега. Техника прыжков с разбега.
91	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены (с места, с 1,2, 3шагов).	Развитие ОФК. Овладение техникой метания.
92	Бег 2000 м. Метание малого мяча по неподвижной мишени.	Развитие ОФК Овладение техникой метания. Бросок набивного мяча (2кг).
93	Метание малого мяча по подвижной мишени.	Развитие ОФК Овладение техникой метания.
94	Челночный бег 4*10 м. Комплекс дыхательной гимнастики.	Теория. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений. Развитие ОФК, тактика бега.
95	ФСК ГТО Русская народная игра «Клёк»	Развитие ОФК. Правила и тактика игры.
96	ФСК ГТО. Комплекс гимнастики для глаз.	Развитие ОФК. Правила домашнего выполнения гимнастики для глаз.
97	Эстафетный бег, преодоление полосы препятствий.	Развитие ОФК, тактика бега.
98	Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка.	Развитие ОФК. Сюжетно- образная игра «Мы-Робинзоны».
Футбол 5 часов		
99	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
100	Передача мяча, игра головой, корпусом.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Теория: терминология игры. <i>Правила соревнований по футболу и мини- футболу.</i>
101	Обыгрыш сближающихся противников.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Салки с мячом».
102	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Теория: физические упражнения туристической подготовки.
103	Учебная игра по правилам мини-футбола	ДУ и навыки, основные правила судейства. ТТД в спортиграх
Плавание 2 часа (теория)		
104-105	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Видео – урок. Требования ТБ при занятиях плаванием.

Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Темы уроков	Основное содержание
Лёгкая атлетика 11 часов		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности №10. Низкий старт, бег на 30 м.	Теория: Первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи
2	Низкий старт, бег на 70 – 80 м.	Развитие ОФК. Овладение техникой спринтерского бега.
3	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д).	Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега.
4	Бег на 100 м на результат.	Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы
5	Равномерный бег 15 мин. Спортивная ходьба.	Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости
6	Инструкция №10-3. Метание мяча 150 гр.	Теория: Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию). Развитие ОФК
7	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов	Развитие ОФК Русская народная игра «Клёк».
8	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	<i>Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</i> Развитие ОФК. Русская народная игра «Клёк».
9	Метание мяча 150 гр. На результат.	Развитие ОФК Наклоны из положения стоя
10	ФСК ГТО. Бег на короткие дистанции.	Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м.
11	ФСК ГТО. Бег на длинные дистанции.	Бег на 1500 м., тест на гибкость
Баскетбол 10 часов		
12	Инструкция по ТБ №10-1. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздоровительной ходьбой. ДУ и навыки. Игра по упрощённым правилам.
13	Ведение мяча с сопротивлением. Игра 2*2.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Остановка в два шага.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Учебная игра.
15	Бросок двумя руками в движении снизу с активным сопротивлением.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Учебная игра.
16	Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 3*3.
17	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления.	<i>Теория: нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i> ДУ и навыки,

		основные ТТД в спортиграх
18	Обводка защитника.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Учебная игра.
19-21	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Судейство игры. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Гимнастика 11 часов		
22	Инструкция №10-5/у. Строевые упражнения.	Теория: индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. ДУ и навыки. Команда «прямо», повороты в движении направо и налево.
23	Развитие силовых способностей.	ДУ и навыки, развитие ОФК. ОРУ В парах
24	Кувьрки назад, стойка ноги врозь (м). »Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	ДУ и навыки, развитие гибкости.
25	Длинный кувьрок (м), «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	ДУ и навыки, развитие гибкости.
26	Лазание по канату. Комплекс ритмической гимнастики.	Теория: правила соблюдения режимов физической нагрузки, оказания до врачебной помощи. ДУ и навыки, развитие ОФК
27	Стойка на голове и руках, кувьрки вперёд и назад.	ДУ и навыки, развитие гибкости.
28	Составление комбинации из акробатических элементов	ДУ и навыки, развитие гибкости.
29	Составление комбинации из акробатических элементов	<i>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</i> ДУ и навыки, развитие ОФК
30	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча	ДУ и навыки, развитие ОФК, сюжетно-образная игра «Наступление».
31	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине.	Видео-урок: ознакомление с гимнастическими упражнениями и комбинациями на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
32	Комплекс ОРУ с обручем. Дыхательная гимнастика.	ДУ и навыки, развитие ОФК
Волейбол 9 часов		
33	Инструктаж по ТБ №10- Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Теория: Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию). ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
34	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх . Игра по упрощённым правилам
35	Отбивание мяча кулаком через сетку.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
36	Игровые задания 2*2, 3*2, 3*3 на укороченной	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам

	площадке.	
37	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	<i>Теория: достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
38	Эстафеты с мячом, круговая тренировка.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
39	Бег с ускорением, изменением направления из различных и. п.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
40	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
41	Игровые задания на укороченной площадке	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
Лыжная подготовка 25 часов		
42	Инструкция по ТБ №10-5/у. Прохождение дистанции 3 км.	Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря
43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	ДУ и навыки, ТТД в лыжных гонках
44	Повороты переступанием в движении.	ДУ и навыки, ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами».
45	Коньковый ход. Теория: способы закаливания .	ДУ и навыки, ТТД в лыжных гонках
46	Прохождение дистанции 4 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
47	Поворот на месте махом.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
48	Игра «Гонки с выбыванием».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
49	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км	Развитие выносливости.
50	Коньковый ход. Теория: приёмы самомассажа.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
51	Спуск с пологого склона в средней стойке	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
52	Подъём «ёлочкой», торможение «пругом».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами».
53	Прохождение дистанции 5 км.	<i>Теория: способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа</i> ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
54	Преодоление бугров и впадин.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
55-56	Прохождение дистанции 5 км.	Развитие выносливости.
57-58	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	<i>Теория: контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</i>
59-60	Эстафета 4*2 км. Поворот «упором».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
61-62	Элементы конькового хода	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках

63-64	Прохождение дистанции 5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
65-66	Переход с хода на ход. Горнолыжный спуск	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами».
Волейбол 11 час		
67	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	Теория: организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. ДУ и навыки, освоение приёма и передач.
68	Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)	ДУ и навыки, овладение техникой перемещений.
69	Теория. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Основные правила судейства. Освоение техники подачи.
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
71	Игровые задания на укороченной площадке.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Командные эстафеты с мячом.
73	Нижняя прямая подача	<i>Правила соревнований по волейболу.</i> ДУ и навыки.
74	Позиционное нападение с изменением позиций.	ДУ и навыки, освоение тактики игры.
75	Круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры.	ДУ и навыки, развитие выносливости.
76-77	Учебная игра по упрощённым правилам	Судейство игры. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Баскетбол 10 часов		
78	Вырывание и выбивание, перехват мяча.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
79	Ведение с активным сопротивлением защитника	Теория. Терминология игры ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
80	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
81	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника	Теория: техника физических упражнений, её связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
82-83	Позиционное нападение (5*0) с изменением позиций игроков	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
84	Позиционное нападение и личная защита. Варианты передач мяча.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
85	Нападение быстрым прорывом (3*2)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. <i>Правила соревнований по баскетболу</i>
86	Действия нападающего	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх

	против нескольких защитников.	
87	Учебная игра по упрощённым правилам	Судейство игры. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Лёгкая атлетика 11 часов		
88	Инструктаж по ТБ №10. Бег в равномерном темпе 15 мин.	Развитие ОФК. Овладение техникой длительного бега.
89	Бег на 2000 м. Русская народная игра «Клёк».	Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега.
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 60 м, 100 м.	Развитие ОФК Овладение техникой спринтерского бега.
91	Круговая тренировка, развитие выносливости.	Развитие ОФК. Овладение техникой метания. Русская народная игра «Клёк».
92	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Теория. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
93	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Развитие ОФК Овладение техникой метания.
94	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10 м.	Теория. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Развитие ОФК, тактика бега.
95	ФСК ГТО. Специальные беговые упражнения.	Развитие ОФК
96	ФСК ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы.	Развитие ОФК.
97	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	Развитие ОФК, тактика бега.
98	Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка.	Развитие ОФК Русская народная игра «Клёк».
Футбол 5 часов		
99	Удар по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. <i>Теория: основы туристкой подготовки</i>
100	Передача мяча, ведение, игра головой.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. <i>Терминология игры. Правила соревнований по футболу и мини- футболу.</i>
101	Варианты ведения мяча. Использование корпуса.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
102	Обыгрыш сближающихся противников.	Теория: физические упражнения туристической подготовки.
103	Учебная игра по правилам мини-футбола	Теория: нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Судейство игры.

Плавание 2 часа (теория).		
104-105	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Видео – урок. Требования ТБ при занятиях плаванием.

Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Темы уроков	Основное содержание
Лёгкая атлетика 11 часов		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности №10. Низкий старт, бег на 30 м.	Первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи
2	Низкий старт, бег на 70 – 80 м.	Теория: понятие общей и специальной физической подготовки. Развитие ОФК. Овладение техникой спринтерского бега.
3	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д).	Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега.
4	Бег на 100 м на результат.	Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы
5	Равномерный бег 15 мин.	Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости Русская народная игра «Клёк».
6	Инструкция №10-3. Метание мяча 150 гр.	Развитие ОФК. Теория: Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию).
7	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов	Развитие ОФК. Русская народная игра «Клёк».
8	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	<i>Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</i> Развитие ОФК.
9	Метание мяча 150 гр. На результат.	Развитие ОФК Наклоны из положения стоя
10	ФСК ГТО. Бег на короткие дистанции.	Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м.
11	ФСК ГТО. Бег на длинные дистанции.	Бег на 1500 м., тест на гибкость
Баскетбол 10 часов		
12	Инструкция по ТБ №10-1. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Теория: правила игры. ДУ и навыки. Игра по упрощённым правилам.
13	Ведение мяча с сопротивлением. Игра 2*2.	Теория. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Учебная игра.
15	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Учебная игра. Командные эстафеты с мячом.

16	Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением.	<i>Теория: достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
17	Позиционное нападение и личная защита	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
18	Обводка защитника. Взаимодействие трёх игроков	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. (тройка и малая восьмёрка)
19-21	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Судейство игры. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Гимнастика 11 часов		
22	Инструкция №10-5/у. Строевые упражнения.	Теория: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. ДУ и навыки. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
23	Развитие силовых способностей.	ДУ и навыки, развитие ОФК. ОРУ В парах. Круговая тренировка.
24	М - из упора присев силой стойка на голове и руках	ДУ и навыки, развитие ОФК. Д : равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.
25	М: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега	ДУ и навыки, развитие ОФК. Д: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
26	Лазание по канату. Круговая тренировка.	ДУ и навыки, развитие ОФК. Сюжетно-образная игра «Два лагеря».
27	Стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад.	Теория: Физические качества и их связь с физической подготовленностью. ДУ и навыки, развитие ОФК
28	Составление комбинации из акробатических элементов	<i>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</i> ДУ и навыки, развитие ОФК
29	Составление комбинации из акробатических элементов	ДУ и навыки, развитие ОФК
30	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча	ДУ и навыки, развитие ОФК,
31	Комплекс ОРУ с мячом.	Видео-урок: ознакомление с гимнастическими упражнениями и комбинациями на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
32	Комплекс ОРУ с обручем. Ритмическая гимнастика.	ДУ и навыки, развитие ОФК. Танцевальные упражнения.
Волейбол 9 часов		
33	Инструктаж по ТБ №10- Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Теория: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
34	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
35	Отбивание мяча кулаком	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра

	через сетку.	по упрощённым правилам
36	Игровые задания 2*2, 3*2, 3*3 на укороченной площадке.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
37	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам. Командные эстафеты с мячом.
38	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
39	Бег с ускорением, изменением направления из различных и. п.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
40	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	<i>Теория: нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i> ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
41	Игровые задания на укороченной площадке	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам
Лыжная подготовка 26 часа		
42	Инструкция по ТБ №10-5/у. Прохождение дистанции 3 км.	Теория: способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа. Подбор инвентаря.
43	Попеременный четырёхшажный ход.	ДУ и навыки, ТТД в лыжных гонках
44	Повороты переступанием в движении.	ДУ и навыки, ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами».
45	Прохождение дистанции 5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
46	Коньковый ход. Теория: способы закаливания.	ДУ и навыки, ТТД в лыжных гонках
47	Переход с попеременных ходов на одновременные	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
48	Преодоление контруклона.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
49	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км	<i>Теория: контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</i>
50	Коньковый ход. Теория: приёмы самомассажа.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
51	Прохождение дистанции 5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
52	Спуск с пологого склона в средней стойке	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами».
53	Прохождение дистанции 5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
54	Подъём «ёлочкой», торможение «шлугом».	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
55	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
56-57	Прохождение дистанции 5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках

58-59	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	Развитие ОФК. <i>Теория: способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа</i>
60-61	Эстафета 4*2 км. Варианты поворотов.	Теория: правила эстафетного бега. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
62-63	Элементы конькового хода	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
64-65	Прохождение дистанции 5 км.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках
66-67	Горнолыжный спуск. Варианты торможения.	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Гонки парами».
Волейбол 11 час		
68	Приём мяча, отражённого сеткой.	Теория: организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. ДУ и навыки, освоение приёма и передач.
69	Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)	ДУ и навыки, овладение техникой перемещений.
70	Теория. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Теория. Основные правила судейства. Освоение техники подачи.
71	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Командные эстафеты.
72	Игровые задания на укороченной площадке.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
73	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
74	Учебная двусторонняя игра.	Правила игры. ДУ и навыки.
75	Позиционное нападение с изменением позиций.	ДУ и навыки, освоение тактики игры.
76	Круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры.	ДУ и навыки, развитие выносливости. <i>Правила соревнований по волейболу.</i>
77-78	Учебная двусторонняя игра.	Самостоятельное судейство игры. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Баскетбол 10 часов		
79	Вырывание и выбивание, перехват мяча.	Теория: составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
80	Теория. Ведение с активным сопротивлением защитника	Теория: терминология игры ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
81	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
82	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Защита укрепления».
83	Позиционное нападение (5*0) с изменением позиций	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх

	игроков	
84	Действия нападающего против нескольких защитников.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
85	Позиционное нападение и личная защита	<i>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).</i> ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
86	Нападение быстрым прорывом (3*2)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
87	Варианты передач мяча.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
88	Учебная игра по упрощённым правилам	Самостоятельное судейство игры. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Лёгкая атлетика 10 часов		
89	Инструктаж по ТБ №10. Спортивная ходьба. Бег на 60 м, 100 м.	Теория: составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Развитие ОФК. Овладение техникой длительного бега. <i>Русская народная игра «Ланта».</i>
90	Кроссовый бег 20 мин. <i>Дыхательная гимнастика.</i>	Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега. <i>Сюжетно - образная игра «Капитаны».</i>
91	Круговая тренировка, <i>развитие выносливости.</i>	Теория. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
92	Бег 2000 м. <i>Комплекс упражнений на развитие выносливости.</i>	Развитие ОФК Овладение техникой метания.
93	<i>Комплекс упражнений на развитие силы.</i> Подтягивание на перекладине.	Развитие ОФК
94	Челночный бег 4*10 м. Прыжок в длину с разбега.	Теория: помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Развитие ОФК, тактика бега.
95	ФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега.	Развитие ОФК
96	ФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега.	Развитие ОФК
97	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	Развитие ОФК, тактика бега.
98	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка.	Развитие ОФК
Футбол 3 часа		
99	Технические приёмы и тактические действия.	Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Совершенствование передач мяча, ведения, игры

		головой, использование корпуса, финтов.
100	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём, остановка.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Терминология игры. <i>Правила соревнований по футболу и мини-футболу.</i>
101	Игра по правилам мини-футбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
Плавание 1 час (теория)		
102	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Видео – урок. Требования ТБ при занятиях плаванием.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-методическое обеспечение

Программа:

- 1 Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М. Просвещение 2012

Учебные пособия:

- 2 Виленский М. Я. Физическая культура 5-6-7 классы М.: «Просвещение», 2010
- 3 Лях В. И. Физическая культура 8-9 классы М.: «Просвещение», 2010

Методическая литература:

- 4 Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры к спорту М. «Физкультура и спорт», 2001

- 5 Иванов Ю. И., Михайлова Э. И. Играйте на здоровье М. «Физкультура и спорт», 2001

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Футбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Набивные мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Рулетка;

Маты;

Ракетки;

Обручи.