

Приложение к ООП ООО МБОУ « Успенская СОШ № 6
имени Героя Советского Союза В.Н.Прохорова»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Н.ПРОХОРОВА»
663957, Красноярский край, Рыбинский район, с. Успенка, пер. Школьный, 4
E-mail: uspenka-school6@mail.ru
Тел. \факс: 839165 713 19

Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР <u>В.А.В.</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	« Утверждаю » Директор школы <u>Е.Ю.Кокарева</u> Приказ № <u>01-05-243</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

«Физическая культура»

7 -9 классы

Учителя Ермаков Василий Петрович

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета, курса составлена на основании:

- ФЗ-273 РФ «Об образовании в Российской Федерации», утв. Приказом № 273 от 29.12.2012 г.;
- ФГОС ООО от 17.12.2010 г № 1897;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования от 16.11.2023 г. № 993;
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова» с изменениями от 31.08.2023г. № 01-05-228;
- Федеральной рабочей программы по физической культуре ;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования утв. приказом МП РФ от 21.09.2022 №858;
- Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;
- Календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов: «Знание о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий и программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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;

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 мест 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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 и 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относится 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

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 современных обучающихся, 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-аэробики, 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 «наступание» 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 двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общепериферической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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, устанавливать 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 обучающимися 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 обучающимися, 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;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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, мятником;

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 «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, культурно-этнических 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 обучающихся.

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 степ-аэробики, 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 «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: подачи 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.

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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). 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 другие игры).

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 непределёнными 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 подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) 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 ногой 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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 вперёд. 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 вперёд).

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.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно ФГОС ООО и ООП ООО МБОУ «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова» приказ 01-05-39 на 28.08.2020 г. изучение «Физической культуры» отводится – 204 часа. В соответствии с календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год в: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

Изменения, вносимые в рабочую программу, их обоснование

На основании СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» разработано положение «Об организации образовательного процесса с использованием ЭО и ДОТ» (приказ 01-05-211/3 от 14.09.2020г.). В связи с этим при освоении программы могут использоваться элементы ЭО и ДОТ, а именно образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, вебинары, видеоконференции, электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности, skype-общение, e-mail. Могут быть использованы следующие формы: лекция, консультация, семинар, лабораторная работа, практическая работа и др.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7 класс

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)
Легкая атлетика - 6 часов			
1		Техника безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Низкий старт.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
2		Техника низкого старта. Стартовый разгон. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Тест - челночный бег 4х9м.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
3		Техника прыжка длину с 7-9 шагов разбега. Стартовый разгон с низкого старта. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
4		Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
5		Техника длительного бега. Метание малого мяча на результат с 3 – шагов разбега.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
6		Бег 1500 м на время	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
7		Отработка задолженностей по л/а. Подвижные игры и эстафеты.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
Гимнастика с основами акробатики - 12 часов			
8		Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Группировка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
9		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
10		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Тест – челночный бег 4х9м.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
11		Стойка на голове с согнутыми ногами. «Мост» из положения стоя с помощью.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

12		Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
13		Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
14		Техника опорного прыжка. Контроль выполнения акробатической комбинации из ранее изученных элементов акробатики.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
15		Контроль техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
16		Техника лазанья по канату в два приема (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
17		Техника лазанья по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д);	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
18		Контроль лазанья по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д);	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и деятельности.
Баскетбол - 8 часов			
19		Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
20		Техника ведения мяча на месте и в движении.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
21		Техника передачи и ловли мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
22		Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
23		Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники броска мяча в кольцо в движении.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
24		Учебная игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
25		Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
26		Нападение быстрым прорывом.	овладение умениями организовывать

		Взаимодействие двух игроков	здоровьесберегающуюжизнедеятельность;
Волейбол - 8 часов			
27		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
28		Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
29		Контроль выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
30		Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
31		Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тест – прыжок в длину с места на результат.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
32		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
33		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
34		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
Лыжная подготовка - 15 часов			
35		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
36		Техника скользящего шага. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
37		Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
38		Техника одновременного одношажного хода. Контроль техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
39		Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов. Правила безопасного падения на лыжах.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
40		Техника попеременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие выносливости	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

41		Техника торможения «плугом». Контроль техники выполнения подъема «полуелочкой» на пологий склон. Поворот переступанием при спуске с пологого склона.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
42		Подвижные игры на лыжах	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
43		Встречная эстафета без палок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
44		Круговая эстафета до 150 м	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
45		Преодоление препятствий произвольным способом	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
46		Прохождение дистанции до 3 км	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
47		Контроль техники выполнения поворотов переступанием во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
48		Передвижение по учебной дистанции 2 км с соревновательной скоростью.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
49		Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Спортивные игры. Волейбол - 12 часов			
50		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Тест – челночный бег 4х9м.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
51		Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
52		Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
53		Техника нижней прямой подачи. Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
54		Техника прямого нападающего удара. Тест – прыжок в длину с места на результат.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
55		Техника прямого нападающего удара. Контроль техники	овладение умениями организовывать

		выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками.	здоровьесберегающуюжизнедеятельность;
56		Учебная игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
57		Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
58		Учебная игра в мини-волейбол	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
59		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
60		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
61		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
Легкая атлетика - 7 часов			
62		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
63		Промежуточная аттестация сдача нормотивов.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
64		Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег до 60м. Прыжок в длину с разбега. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
65		Техника прыжка в длину с разбега. Тест - челночный бег 4х9м на результат.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
66		Бег 60 м на время. Техника прыжка в длину с разбега.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
67		Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – прыжок в длину с места на результат.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
68		КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8 класс

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)
Легкая атлетика - 6 часов			
1		Требования по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Бег 60 м. Прыжок в длину. Учетный прыжок в длину с места, челночный бег, метать мяч с места.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3		Эстафета и эстафетный бег. Бег с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
4		Эстафетный бег. Правила соревнований. Бег с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5		Эстафеты. Прыжок в длину с 4–5 беговых шагов, выполнять эстафетный бег, метать мяч с разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
6		Бег 1500 и 2000 м, (1500 м на результат).	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Спортивные игры. Баскетбол - 8 часов.			
7		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Броски по кольцу. Изучение нового материала. Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Применяют разученные упражнения для развития координации.
8		Штрафной бросок. Эстафета. Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Применяют разученные упражнения для развития координации. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
9		Бросок по кольцу. Передача мяча, применять в игре тактические действия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
10		Эстафета с элементами баскетбола, применять в игре тактические действия.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11		Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, применять в игре тактические действия.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
12		Нападение и защита «заслон». Применять в игре тактические действия, выполнять штрафной бросок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

13		Мини игра 4x4, применять в игре тактические действия, передавать мяч в парах и тройках.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
14		Мини игра 3x3, применять в игре тактические действия	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Гимнастика- 12 часов.			
15		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад. Выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
16		Равновесие. Акробатические соединения. Изучение нового материала, выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
17		Акробатика. Выполнение комбинаций из нескольких разученных акробатических упражнений.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
18		Прыжки со скакалкой. Акробатика. Выполнение комбинацию из нескольких разученных акробатических упражнений.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
19		Акробатические соединения. Выполнение акробатические зачетные композиции и композиции на перекладине, ритмические упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
20		Игры. Выполнение акробатических зачетных композиций и композиций на перекладине, ритмические упражнения.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
21		Акробатические соединения. Подтягивания. Выполнение комбинаций из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
22		Опорный прыжок. выполнять опорный прыжок через коня в длину(ю), углом с разбега под углом к снаряду (д).	Описывают технику опорного прыжка.
23		Опорный прыжок. Подтягивание. выполнять опорный прыжок через коня, выполнять комбинацию из разученных упражнений, выполнять подтягивание.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
24		Опорный прыжок. Поднимание туловища. выполнять опорный прыжок через коня.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

25		Полоса препятствий. выполнять опорный прыжок через коня, лазать по канату на скорость.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
26		Строевые команды. Гимнастика. выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Лыжная подготовка-20 часа.			
27		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный ход. выполнять лыжные ходы.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
28		Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Изучение нового материала, выполнять подъем в гору скользящим шагом коньковым ходом.	Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерностях и обморожениях.
29		Одновременный одношажный ход. Дистанция 1 км. выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
30		Коньковый ход. Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
31		Спуски и подъемы. Торможение. Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины.	Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерностях и обморожениях.
32		Спуски и подъемы. Торможение. Повороты, выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины.	Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.
33		Спуски и подъемы. Торможение. Повороты. Дистанция 2 км. выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерностях и обморожениях.
34		Дистанция 2 км. Выполнять технику поворота на месте махом.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика..
35		Техника подъема «полуелочкой» на пологий склон. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

36		Техника торможения «плугом». Контроль техники выполнения подъема «полуелочкой» на пологий склон. Поворот переступанием при спуске с пологого склона.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
37		Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники торможения плугом во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
38		Контроль техники выполнения поворотов переступанием во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
39		Подвижные игры на лыжах	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
40		Подвижные игры на лыжах	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
41		Встречная эстафета без палок	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
42		Встречная эстафета без палок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
43		Круговая эстафета до 150 м	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
44		Круговая эстафета до 150 м	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
45		Преодоление препятствий произвольным способом	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
46		Прохождение дистанции до 3 км	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Волейбол - 15 часов			
47		Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (волейбол). Стойка волейболиста.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
48		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Изучение нового материала.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
49		Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч сверху двумя руками.	Научиться выполнять эстафету по этапам.
50		Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий.

51		Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч с подачи, выполнять верхнюю.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.
52		Прием мяча снизу над собой, принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.
53		Передача мяча с низу, принимать мяч снизу двумя руками.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.
54		Нижняя прямая подача мяча, Изучение нового материала, принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественно выполнению подъема корпуса из положения лежа.
55		Нижняя прямая подача мяча, принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научиться качественно выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.
56		Нижняя прямая подача мяча, принимать мяч с подачи, выполнять верхнюю.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.
57		Прямой нападающий удар. Изучение нового материала, выполнять прямой нападающий.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.
58		Прямой нападающий удар, выполнять прямой нападающий.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
59		Прямой нападающий удар, выполнять прямой нападающий.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
60		Тактика игры, применять в игре тактические действия.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.
61		Тактика игры, применять в игре тактические действия.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.
Легкая атлетика - 7 часов			
62		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x15. бег в медленном темпе до 30мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
63		Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
64		Высокий старт. Прыжок в длину. Бег 30 м. Прыгать в длину с места, выполнять челночный бег, метать мяч с места.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

65		Прыжки в длину с разбега, выполнять челночный бег, метать мяч с места.	Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
66		Промежуточная аттестация сдача нормативов.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
67		Бег 60 м. Медленный бег до 8 мин. Бег в равномерном темпе 20 минут.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
68		Контрольные нормативы, пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Передавать эстафетные палки.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

9 класс

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)
Легкая атлетика - 7 часов			
1		Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон. Правила поведения Т. Б. на уроках физры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение беговых упражнений.
2		Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.
3		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Разучивание беговой разминки. Проведение эстафетного бега
4		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов.	Развитие скоростных качеств.
5		Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.	Концентрация скоростно-силовых усилий.
6		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	Правильная постановка голеностопа без заступа.
7		Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра.	Правильная постановка голеностопа без заступа.
Спортивные игры. Баскетбол - 12часов.			
8		Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
9		ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Применяют разученные упражнения для развития координации.
10		ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения. Остановки б\та. Игра.	Применяют разученные упражнения для развития координации. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11		Строевые упражнения. ОРУ. Техника перемещения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		Остановки баскетболиста.	техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
12		Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
13		Техника броска по кольцу в два шага. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Судейство	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14		Техника броска по кольцу в два шага. Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
15		Техника броска б\б мяча в два шага. Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16		Сдача на оценку технику броска б\б мяча в два шага. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра. Судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
17		Техника броска б\б мяча с штрафной линии. Комплекс упражнений с мячами в движении. Разновидности бросков мяча с места и в движении. Учебная игра. Судейство.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство.
18		Сочетание приемов передвижений и остановок, передача, ведение, бросок. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
19		Сочетание приемов передвижений и остановок, передача, ведение, бросок. Бросок двумя руками от плеча в прыжке после остановки. Нападение «малая восьмерка»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика- 12 часов.			
20		Правила техники безопасности и поведения на уроках	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся

		гимнастики. Переноска инвентаря и установка оборудования. Развитие физических качеств сила мышц рук и живота.	отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
21		Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусках. Развитие физических качеств.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений на перекладине и на брусках.
22		Строевые упражнения ОРУ. Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусках	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений на перекладине и брусках
23		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы мышц рук, живота, ног.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений для развития силы мышц рук, живота, ног.
24		Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук. Приземление Строевые упражнения ОРУ.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
25		Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину в ширину. Строевые упражнения ОРУ.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
26		Перестроение в две шеренги; Передвижения противоходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскоки.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
27		Многоскоки. Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
28		Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
29		Акробатика Строевые упражнения. ОРУ Кувьрки вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой (м). Мостик из положения лежа и стоя (д).	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
30		Развитие физических качеств. Передвижения противоходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Развитие быстроты. Эстафеты с элементами акробатики.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
31		Развитие физических качеств Передвижения противоходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для развитие координации	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Лыжная подготовка-14 часа.			

32		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный ход. выполнять лыжные ходы.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
33		Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Изучение нового материала, выполнять подъем в гору скользящим шагом коньковым ходом.	Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.
34		Одновременный одношажный ход. Дистанция 1 км. выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
35		Коньковый ход. Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
36		Спуски и подъемы. Торможение. Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины.	Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.
37		Спуски и подъемы. Торможение. Повороты, выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины.	Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.
38		Одновременный одношажный ход(стартовый вариант) Коньковый ход	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
39		Одновременный одношажный ход(стартовый вариант) Коньковый ход	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
40		Одновременный одношажный ход(стартовый вариант) Коньковый ход	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
41		Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
42		Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
43		Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
44		Вкатывание до 3 – км Соблюдение гигиены при занятиях на лыжах	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
45		Вкатывание до 3 – км Соблюдение гигиены при занятиях на лыжах	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Волейбол - 14часа			

46		Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (волейбол). Стойка волейболиста.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
47		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Изучение нового материала.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
48		Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч сверху двумя руками.	Научиться выполнять эстафету по этапам.
49		Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.
50		Прием и передача мяча сверху двумя руками, принимать мяч с подачи, выполнять верхнюю.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.
51		Прием мяча снизу над собой, принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.
52		Передача мяча с низу, принимать мяч снизу двумя руками.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.
53		Нижняя прямая подача мяча, Изучение нового материала, принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.
54		Нижняя прямая подача мяча, принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.
55		Нижняя прямая подача мяча, принимать мяч с подачи, выполнять верхнюю.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.
56		Прямой нападающий удар. Изучение нового материала, выполнять прямой нападающий.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.
57		Прямой нападающий удар, выполнять прямой нападающий.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
58		Прямой нападающий удар, выполнять прямой нападающий.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
59		Тактика игры, применять в игре тактические действия.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.
Легкая атлетика - 7 часов			
60		Совершенствования техники низкого старта, стартовый	Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м, подвижная

		разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	игра «Салки».
61		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Разучивание беговой разминки. Проведение эстафетного бега
62		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов.	Развитие скоростных качеств.
63		Промежуточная аттестация, сдача нормативов	Концентрация скоростно-силовых усилий.
64		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	Правильная постановка голеностопа без заступа.
65		Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра.	Правильная постановка голеностопа без заступа.
66		Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину. Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.	Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.