

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей «Ступени»»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2021 г.

*ВН*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей «Ступени»»  
*Н.А. Тюрина*  
Приказ от 01.09.2021 г. № 164а



**Рабочая программа**

**Физическая культура**

Луговой Владимир Леонидович

5-9 классы

Срок реализации программы, учебный год

**2021-2022**

Рабочую программу составил (а) \_\_\_\_\_

подпись

*ВЛ*

Луговой В.Л.

г. Хабаровск  
2021

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5-9 классов составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной образовательной программы основного общего образования по предмету физическая культура 5-9 классов.

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-9 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

**Актуальность:** Сегодня перед обществом, а особенно перед учебным заведением стоит очень важная задача - не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. В последнее десятилетие в современном обществе основной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства. В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Это подтверждает анализ учебных планов отечественной и зарубежной школ, где физическая культура занимает одно из приоритетных мест. Преподавание физической культуры в школе органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

#### ***Задачи:***

1. укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
2. развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и коррегирующей направленностью;
4. воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
5. освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
6. создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;

7. приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

### **Общая характеристика курса**

Курс физической культуры в 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющего общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предваряющим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 10-11 классах.

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирования самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивные залы, пришкольные спортивные площадки и стадионы, бассейны, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-9 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания преобладают методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

В 5-9 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. При соответствующих условиях целесообразно раздельно обучать мальчиков и девочек.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические и национальные особенности того региона, в котором находится образовательное учреждение.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-9 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания. Также в курс включены современные средства физической культуры, входящие в систему фитнеса.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

#### **Место предмета в учебном плане**

Данная программа основана на примерном учебном плане, который отводит 204 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 3 часов в неделю. В 5 классе - 102 ч., в 6 классе - 102 ч., в 7 классе - 102 ч., в 8 классе - 102 ч., в 9-102 ч.

#### **Требования к результатам обучения**

*Личностными* результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;
- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;
- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- управлять действиями сверстников при выполнении физических упражнений;

## Содержание курса

Содержание	Основные действия учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	Сбор и воспроизведение сведений о содержании индивидуальных занятий физическими упражнениями и влиянии их на развитие функций основных систем организма.
Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха.	Описание способов организации и правил подвижных игр и соревнований, выполнения физических упражнений на прогулках, в семье, пеших туристических походов.
Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функций систем организма.	Составление комплексов упражнений по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Описание способов контроля физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).
Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.	Составление комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, содержания занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации, закаливания организма способом обливания.
Правила ведение дневника самонаблюдения.	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия) и уровнем физического развития и физической подготовленности
История зарождения древних и современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России.	Сбор и воспроизведение сведений по мифам и легендам, выяснение роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии мирового Олимпийского движения. Сообщение сведений о выдающиеся успехах отечественных спортсменов по различным источникам информации
Классификация и техника физических упражнений, значение выбора средств физической культуры для разнообразного эффекта воздействия на	Отбор и описание упражнений по различным признакам и эффекту воздействия (оздоровительному, коррекционному, образовательному,

организм человека.	тренирующему)
Физические способности и их связь с физической подготовленностью человек.	Описание способов контрольных измерений уровня проявления основных физических способностей.
Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма, описание способов оказания первой доврачебной помощи.
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в физкультурной деятельности.	Описание функций судьи, групповода, капитана команды помощника учителя при организации и проведении упражнений, игр, соревнований.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> <b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два, по четыре, по восемь в колонну по одному в движении; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.

<p><b>Акробатические упражнения и комбинации</b></p> <p>Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</b></p> <p>Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p>Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая и высокая) – юноши: висы согнувшись и прогнувшись; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.</p> <p>Демонстрирование выразительности, красоты движений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы</p>



	одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания при сочетании количественных и качественных показателей.
<b>Легкоатлетические упражнения</b> Старты (высокий, с опорой на одну руку) с последующим ускорением 15-30 м. Бег: спринтерский до 60 м.; эстафетный; длительный. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метание малого мяча: на дальность отскока от стены, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча: двумя руками с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля после броска партнера.	Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких дистанций. Преодоление дистанций до 1200 м. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.
<b>Спортивные игры</b> <i>Баскетбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия свободного нападения; игра по правилам мини-баскетбола <i>Волейбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. <i>Футбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола.	Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях

	игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лыжные гонки</b> Одновременный и попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъемы «полуелочной» и «елочкой»; торможение «плугом», упором; повороты переступанием.	Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 3-3,5 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.
<b>Плавание</b> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой.	Выполнение подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше. Выполнение отдельных приемов спортивного плавания и плавания в полной координации в воде при повторном проплывании отрезков 25-50 м. Выявление соответствия выполняемых приемов плавания техническим требованиям, типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение длительного плавания до 400 м. Применение изученных технических приемов в подвижных играх и Соблюдение правил поведения, личной и общественной гигиены, безопасности. Применение изученных технических приемов в играх и развлечениях на воде. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей выносливости, координации движений, адаптационных возможностей организма. Проявление волевых качеств: смелости, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Развитие координационных способностей</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;	Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме проявления

<p>общеразвивающие упражнения с предметами (девочки); упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке; прыжки в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики.</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b></p> <p>Бег с преодолением препятствий и на местности; бег с изменением направления и скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и.п. в цел и на дальность (обеими руками).</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; типы бега с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>Лыжные ходы на местности различного рельефа; подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры.</p> <p><b>Плавание</b></p> <p>Плавание в полной координации; игры и развлечения на воде; сложно координационные упражнения на суше.</p>	<p>способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующего). Применение способов контрольных измерений уровня проявления координационных способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений, оказание помощи и страховки. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление эмоциональной сдержанности, настойчивости, смелости, аккуратности, сообразительности. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Комплексы аэробной и ритмической гимнастики.</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b></p> <p>Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение заданий продолжительностью до 12–15 мин. не снижая эффективности.</p> <p>Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем и органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного</p>

<p><b>Лыжные гонки</b> Равномерное прохождение дистанции.</p> <p><b>Плавание</b> Плавание разученными способами на различные дистанции с опорой и без опоры на плавсредства; комбинированное плавание.</p>	<p>состояния и самочувствия. Применение способов контрольных измерений уровня проявления выносливости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление волевых качеств, честности и эмоциональной устойчивости. Составление и проведение простейших комплексов ритмической и аэробной гимнастики. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.</p>
<p><b>Развитие быстроты</b></p>	
<p><b>Легкоатлетические упражнения</b> Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><b>Спортивные игры</b> Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом <b>Лыжные гонки</b> Передвижения на лыжах с максимальной скоростью</p> <p><b>Плавание</b> Эстафетное плавание</p>	<p>Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению быстроты. Выполнение заданий за минимальное время (7-10с). Применение способов контрольных измерений уровня проявления быстроты. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Организация и проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b> Всевозможные прыжки и многоскоки; метания и броски на дальность и в цель разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски набивных мячей.</p> <p><b>Спортивные игры</b> Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p> <p><b>Лыжные гонки</b> Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах.</p> <p><b>Плавание</b> Всевозможные прыжки и многоскоки; старты с воды и с тумбочки: отталкивания со скольжением.</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления скоростно-силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b></p>	

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Лазание по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; висы согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики.</p> <p>Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; общеразвивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга.</p> <p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона.</p> <p><b>Плавание</b></p> <p>Силовые упражнения на разные мышечные группы на суше, плавание с сопротивлением и отягощениями.</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя с учетом возрастных и половых особенностей. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Применение способов контрольных измерений уровня проявления силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Отбор и применение упражнений по эффекту локального воздействия на мышечные группы и режиму работы мышц. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости.</p>
<b>Развитие гибкости</b>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга.</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b></p> <p>Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой</p> <p><b>Плавание</b></p> <p>Комплексы упражнения с большой амплитудой, выполняемых на суше.</p>	<p>Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению гибкости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления гибкости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление терпеливости и настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование инвентаря и снарядов, помощи партнера для достижения максимального результата при выполнении упражнений, осуществление доверительного взаимодействия с партнерами. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.</p>
<b>Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)</b>	
<p>Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия; упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использованием</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей осанки и телосложения, понимание специфики влияния упражнений на процессы, происходящие в организме. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально и в группах. Применение способов контрольных измерений положения осанки, состояния свода стопы и</p>

гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.	особенностей телосложения. Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение простейших комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга. Организация и проведения подвижных игр.
<b>Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды</b>	
Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; упражнения в воде, на открытом воздухе, в различных погодных и температурных условиях; комплексы утренней гимнастики и физкультпауз; приемы самомассажа, закаливания способом обливания; релаксационные упражнения; игры на прогулках; пешие походы; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	<p>Проведение комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, лыжной подготовкой, купание, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации, закаливающих водных и воздушных процедур, дыхательной гимнастики.</p> <p>Консультирование с врачом по содержанию и дозированию упражнений лечебного и оздоровительного воздействия. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем и органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного состояния и самочувствия.</p> <p>Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>

Раздел	Планируемые результаты Характеристика деятельности	
	Личностные УУД	Метапредметные УУД
Легкая атлетика	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта. Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений. Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье, осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. осваивать технику передачи эстафетной палочки. осваивать и совершенствовать технику бега осваивать и совершенствовать технику метания мяча осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков осваивать технику бега и передачи эстафетной.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона, осваивать технику низкого старта и стартового разгона, осваивать технику упражнений. определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. определять и устранять типичные ошибки.</p>

	<p>препятствиями. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость.</p>	<p>совершенствовать технику метания мяча определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах, взаимодействие со сверстниками.</p>
<b>Волейбол</b>	<p>Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Уметь терпеливо осваивать технические элементы. Уметь проявлять инициативу. Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами, осваивать технику перемещений, передач. определять и устранять типичные ошибки. определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. знание терминологии в волейболе. самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. уметь работать в паре, группе, команде</p>



<b>Баскетбол</b>	<p>Описывать технику игровых приемов.Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельноОрганизовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.определять и устранять типичные ошибкиопределять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.знание терминологии в баскетболе. осваивать технику перемещений, передачсамостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обученияуметь работать в паре, группе, команде</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самимУметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстникамиНаучиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в командеНаучиться и совершенствовать выполнение прыжков через</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.уметь выявлять и корректировать простейшие упражнения.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент</p> <p><i>КоммуникативныеУУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.уметь страховать и помогать партнеру</p>

	скалку, развивать выносливость. Самостоятельно описывать технику опорного прыжка. Научиться выполнять упражнения на брусках и с обручем, уметь составлять комплексы из них.	
<b>Лыжная подготовка</b>	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	<p><i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. выявлять и устранять типичные ошибки осваивать технику подъёма «полужёлочкой», торможение «плугом».</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов</p>

**Примерное тематическое планирование**  
**5 класс, 102 ч.**

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
<b>Легкая атлетика, 27 ч.</b>		
Старты	Высокий старт с ускорением до 10–15 м, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать и выполнять технические требования, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 30–40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м. Встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 1000 м, бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег с препятствиями. Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.
Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Метания	Малого мяча с места на дальность отскока от стены,	Знание правил поведения и безопасности. Описание

	<p>на заданное расстояние, на дальность и заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком по направлению броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча после броска партнера вверх, с хлопком ладонями после приседания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями Проявление скоростно-силовых и координационных способностей. Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 12 ч.</b>		
Строевые упражнения	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием, по восемь в движении. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви.</p>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	<p>Сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	<p>Знание истории развития гимнастики, выдающихся спортсменов, олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнений с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p>
Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки: с обручами, большим мячом, палками.</p>	

	Комплексы атлетической гимнастики. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	<p>Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Прыжки в глубину. Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	<p>Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии с техническими требованиями, исправлять типичные ошибки. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях.</p> <p>Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил.</p> <p>Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.</p>
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<p>Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p>Брусья разной высоты - девушки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: висы согнувшись и прогнувшись. Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.</p> <p>Лазание по канату в два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых,</p>	

	координационных способностей, гибкости.	
<b>Спортивные игры, 63 ч.</b>		
<i>Баскетбол</i>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками. От груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования.</p> <p>Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности.</p> <p>Участие в товарищеских играх и соревнованиях.</p>
<i>Волейбол</i>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с заданием (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p>	

	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p>	
Футбол	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Игра вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных</p>	

	<p>элементов.</p> <p>Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.</p>	
<i>Для всех видов спортивных игр</i>	<p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	
<b>Лыжные гонки*</b>	<p>Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».</p> <p>Торможение «плугом». Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных</p>	<p>Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождении дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Знание приемов выбора лыжного инвентаря.</p>



	способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	
--	---	--

\*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

**Примерное тематическое планирование  
6 класс, 102 ч.**

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
<b>Легкая атлетика, 25 ч.</b>		
Старты	Высокий старт с ускорением до 15–30 м, старт с опорой на одну руку. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать и выполнять технические требований, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 30–50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м, эстафеты с бегом 30 м, специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 1200 м, бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.

Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки. Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Метания	Малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность и заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком по направлению броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча после броска партнера вверх, с хлопком ладонями после приседания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление скоростно-силовых и координационных способностей. Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 10 ч.</b>		
Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий.	Знание истории развития гимнастики, выдающихся спортсменов, олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнения с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством

	Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.	товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки: с обручами, большим мячом, палками. Комплексы атлетической гимнастики. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Прыжки в глубину. Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.	Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии с техническими требованиями, исправлять типичные ошибки. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Гимнастическая перекладина (высокая) –	Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.

	<p>юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Лазание по канату в три и два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.</p>	
<b>Спортивные игры, 67 ч.</b>		
<i>Баскетбол</i>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками. От груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях.</p>
<i>Волейбол</i>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег</p>	

	<p>с заданием (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p> <p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p>	
--	---	--

Футбол	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	
	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Игра вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.</p>	

<i>Для всех видов спортивных игр</i>	<p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 15 мин.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	
<b>Лыжные гонки*</b>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>Подвижные игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки и на горку».</p> <p>Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; передвижения без палок. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p>	<p>Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождении дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Умение подбирать лыжный инвентарь.</p>

\*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

**Примерное тематическое планирование**  
**9 класс, 102 ч.**

Содержание, часы	Деятельность учащихся	Результаты учебной деятельности
<b>Легкая атлетика, 25 ч.</b>		
Старты	Высокий старт с ускорением до 15–30 м, старт с опорой на одну руку. Развитие быстроты реакции и координации движений.	Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать и выполнять технические требования, выявлять и исправлять типичные ошибки.
Спринтерский, эстафетный бег	Бег с ускорением 30–50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м, эстафеты с бегом 30 м, специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
Длительный бег	Преодоление дистанций до 1200 м, бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.
Прыжки	В длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки. Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.
Метания	Малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность и заданное	Знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований, выявление



	<p>расстояние, в коридор 5-6 м, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов.</p> <p>Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком по направлению броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча после броска партнера вверх, с хлопком ладонями после приседания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление скоростно-силовых и координационных способностей. Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 10 ч.</b>		
Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	<p>Сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	<p>Знание истории развития гимнастики, выдающихся спортсменов, олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнений с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p>
Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</p> <p>Девушки: с обручами, большим мячом, палками. Комплексы атлетической гимнастики. Развитие</p>	

	мышечной силы, гибкости и координационных способностей.	
Акробатические упражнения и комбинации	<p>Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Прыжки в глубину.</p> <p>Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	<p>Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии с техническими требованиями, исправлять типичные ошибки. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях.</p> <p>Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.</p>
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<p>Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p>Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лежа, вис присев.</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Лазание по канату в три и два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.</p>	
<b>Спортивные игры, 67 ч.</b>		
Баскетбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка	Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и

	<p>двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками. От груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>олимпийском движении. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях.</p>
<i>Волейбол</i>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с заданием (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций</p>	

	<p>игроков.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p> <p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p>	
Футбол	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	

	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Игра вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.</p>	
<i>Для всех видов спортивных игр</i>	<p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 15 мин.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p>	
<b>Лыжные гонки*</b>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>Подвижные игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки и на горку».</p> <p>Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; передвижения без палок. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости,</p>	<p>Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождении дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Умение подбирать лыжный инвентарь.</p>

	адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	
--	--	--

\*При наличии материально-технических и климатических условий, если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

### **Рекомендации по оснащению учебного процесса**

Для проведения занятий по физической культуре в 5-9 классах необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, бассейн, зал для занятий ЛФК, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
  2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
  3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
  4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), плавсредства, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
  5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
  6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
  7. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
  8. Учебники.
  9. Справочные издания.
  10. Сайты поддержки.
- Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.

№ урок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	
			<b>1 четверть</b> <b>Основы знаний</b>				
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
			<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег				
2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
4-5	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.				
9-10	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
			<b>Метание</b>				
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
12	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
13	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
			<b>Прыжки</b>				
14 -	Развитие силовых способностей и	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с			

15	прыгучести.		подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	места.			
16	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
17	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
<b>Длительный бег</b>							
18 - 19	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21- 22	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенствов ание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>							
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствов ание	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
33- 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
36- 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления				



			защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				
38-39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники ведения мяча.			
40-41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 - 43	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.				
44-45	Взаимодействие двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
46-47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия			
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
<p style="text-align: center;">III четверть <b>Лыжная подготовка</b> Лыжные ходы</p>							
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.	Фронтальный опрос			
50	Одновременных двухшажный ход	совершенствование	Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода			
51	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенствование	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода			
52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.				
53	Техника спуска со склона до 45°	совершенствование	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.				

	средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°						
54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	совершенствов ание	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.	Владение техникой выполнения подъема елочкой			
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.				
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенствов ание	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.				
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенствов ание	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью				
58- 60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенствов ание	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.				
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе				
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.				
<b>Волейбол</b>							
63 - 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствов ание	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
65 - 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений			
68- 70	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
71 - 73	Нападающий удар (н/у.).	совершенствов ание	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			

74-75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
76-78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
	<p style="text-align: center;">IV четверть <b>Легкая атлетика</b> Длительный бег</p>						
79-80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
81-82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
83-84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85-86	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
	<p style="text-align: center;"><b>Спринтерский бег</b></p>						
89-90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
91 - 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
93 - 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
95	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
	<p style="text-align: center;"><b>Метание</b></p>						
97-98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			

			коридоре 5 -6 метров.				
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>Прыжки</b>							
101-102	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
103	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.				
104-105	Повторение пройденного	Совершенствование	Подведение итогов.				

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
	I четверть <i>Основы знаний</i>						
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
	<i>Легкая атлетика</i> <b>Спринтерский бег</b>						
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
4 - 5	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
9-10.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
	<b>метание</b>						
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
12	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на	Уметь демонстрировать			

			результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	финальное усилие.			
13	Метание мяча на дальность.	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>Прыжки</b>							
14 - 15	Развитие силовых и координационных способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
16.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
17.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
<b>Длительный бег</b>							
18- 19.	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21- 22	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>							
28 -	Стойки и	совершенство	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые	Уметь выполнять			

29	передвижения, повороты, остановки.	твование	упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
33- 35	Ведение мяча	комплексн ый	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
36- 37	Бросок мяча	комплексн ый	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра				
38- 39	Тактика свободного нападения	комплексн ый	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	Корректировка техники ведения мяча.			
40- 41	Позиционное нападение	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 - 43	Нападение быстрым прорывом	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.				
44- 45	Взаимодействие двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
46	Игровые задания	комплексн ый	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача	Уметь применять в игре защитные			

			набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	действия			
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
<p align="center"><b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>							
48	Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	комплексный	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км.				
49	Одновременный и попеременный ход	совершенствование	На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.			
50	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенствование	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода			
51	Подъем в гору скользящим шагом.	Обучение	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.	Техника выполнения торможения плугом			
52	Техника спуска со склона до 45°.	совершенствование	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке.	Техника выполнения спуска в основной стойке			
53	Поворот плугом при спуске	совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки.	Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30			
54-56	Занятие на склоне 40-45'	Обучение	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.				
57	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенствование	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске			



58	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенство	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	3 км на время			
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах	совершенство	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.				
60	Ходьба на лыжах до 3,5 км	комплексный	Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.				
61	Лыжные гонки	комплексный	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30			
<b>Волейбол</b>							
62 - 63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
64 - 66	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений			
67 - 68	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
69 - 71	Нападающий удар (н/у).	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			

72 - 74	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
75 - 77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
	<b>IV четверть</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Длительный бег</b>						
78 - 79	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
80 - 81	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
82- 83	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
84	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85 - 86	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
87	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
	<b>Спринтерский бег</b>						
88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
90 - 91	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
92 - 93	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
94	Развитие	совершенс	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с				

	скоростных способностей.	твование	гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
95-96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>метание</b>							
97-98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>прыжки</b>							
101-102	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
103	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.				
104-105	Повторение пройденного	Совершенствование	Подведение итогов.				

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
	I четверть Основы знаний						
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
	Легкая атлетика Спринтерский бег						
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
4 - 5	Низкий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			
9.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
	метание						
10.	Развитие скоростно- силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
11	Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные	Уметь			

	на дальность.		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.			
12.	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>прыжки</b>							
13-14	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенство вание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
15.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.			
16.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
<b>Длительный бег</b>							
17-18.	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
19- 20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 -24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 -27	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>							
28 -29	Стойки и передвижения,	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из	Уметь выполнять комбинации из			

	повороты, остановки.		освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 -32	Ловля и передача мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
33-35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
36- 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			
38-39	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
40-41	Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 -43	Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				
44-45	Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия			
46	Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
47	Развитие	совершенство	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие	Уметь владеть			

	кондиционных и координационных способностей.	вание	трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	мячом в игре баскетбол.			
	<p align="center"><b>III четверть</b> <i>Лыжная подготовка</i></p>						
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	комплексный	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью				
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	совершенствование	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью				
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	совершенствование	Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).				
52	Попеременный четырехшажный ход	комплексный	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.			
53	Техника преодоления контруклонов	обучение	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00			
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	совершенствование	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Техника выполнения одновременного одношажного хода			
55	Совершенствование	Обучение	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать				

	ие техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.		технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырежшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики				
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	совершенство вание	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00			
57	Совершенствован ие техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км	совершенство вание	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.				
58	Совершенствован ие техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км.	совершенство вание	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.				
59-60	Совершенствован ие навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.				
<b>Волейбол</b>							
61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная			
63 -64	Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений			
65 -66	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			



			Учебная игра.				
67-69	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
70 -72	Нападающий удар.	совершенство вание	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			
73 -74	Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
75 -77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
	<p align="center"><b>IV четверть</b>  <b>Легкая атлетика</b>  <b>Длительный бег</b></p>						
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
80 -81	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега			
82-83	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
84-85	Кроссовая подготовка	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			

86 -87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
<b>Спринтерский бег</b>							
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
91 -92	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
95	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>метание</b>							
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов	Уметь демонстрировать			

			разбега на дальность	технику в целом.			
	<b>прыжки</b>						
101-102	Развитие силовых и координационных способностей.	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
103	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
104-105	Повторение пройденного	Совершенствование	Подведение итогов.				

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 384 с.
5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 304 с.
7. Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск: Принтер, 1993. — 57 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
10. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
11. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
13. Физическая культура студента: Учеб. для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.-448 с.
14. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с

