



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Ступени»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО


А.Н.Выводцева
Протокол № 1
от «28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Лицей «Ступени»


Н.А. Тюрина
Приказ № 147
от «01» сентября 2017 г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура
Класс: 5-9 класс
Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

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.

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 корректирующей 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 отдельно 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 классе – 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;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Содержание курса

| Содержание | Основные действия учащихся |
|---|--|
| Знания о физической культуре | |
| 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 организм человека. | Отбор и описание упражнений по различным признакам и эффекту воздействия (оздоровительному, коррекционному, образовательному, 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. |
| Способы физкультурной деятельности | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения 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.</p> | Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. |
| <p>Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).</p> | Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. 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>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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. Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Гимнастическая перекладина (низкая и высокая) – юноши: вис согнувшись и прогнувшись; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> | Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. 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 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. |

| | |
|--|--|
| <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Старты (высокий, с опорой на одну руку) с последующим ускорением 15-30 м.</p> <p>Бег: спринтерский до 60 м.; эстафетный; длительный.</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метание малого мяча: на дальность отскока от стены, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Броски набивного мяча: двумя руками с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля после броска партнера.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>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.</p> <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p> |
| <p>Спортивные игры</p> <p><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</p> <p><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.</p> <p><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.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>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.</p> |
| <p>Лыжные гонки</p> <p>Одновременный и попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъемы «полуелочной» и «елочкой»; торможение «плугом», упором; повороты переступанием.</p> | <p>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.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности.</p> <p>Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Плавание Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой.</p> | <p>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.</p> |
|---|--|

Физическое совершенствование

| | |
|---|--|
| <p align="center">Развитие координационных способностей</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с предметами (девушки); 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. Легкоатлетические упражнения 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). Спортивные игры 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. Лыжные гонки Лыжные ходы на местности различного рельефа; подъемы и спуски на склонах разного уклона на</p> | <p>Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме проявления способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующему). 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>одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры.</p> <p>Плавание Плавание в полной координации; игры и развлечения на воде; сложно координационные упражнения на суше.</p> | |
| <p>Развитие выносливости</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Комплексы аэробной и ритмической гимнастики.</p> <p>Легкоатлетические упражнения Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка</p> <p>Спортивные игры Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра</p> <p>Лыжные гонки Равномерное прохождение дистанции.</p> <p>Плавание Плавание разученными способами на различные дистанции с опорой и без опоры на плавсредства; комбинированное плавание.</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. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем и органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного 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>Развитие быстроты</p> | |
| <p>Легкоатлетические упражнения Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Спортивные игры 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</p> <p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах с максимальной скоростью</p> <p>Плавание 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>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.</p> <p>Легкоатлетические упражнения 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>Спортивные игры Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p> <p>Лыжные гонки Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах.</p> <p>Плавание</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</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Всевозможные прыжки и многоскоки; старты с воды и с тумбочки: отталкивания со скольжением.</p> | <p>эмоциональной устойчивости. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.</p> |
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Лазание по канату, гимнастической лестнице. Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; висы согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики. Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; общеразвивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга. Лыжные гонки Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона. Плавание 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> |
| <p>Развитие гибкости</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга. Легкоатлетические упражнения Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой Плавание 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> |
| <p>Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)</p> | |
| <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 гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.</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 особенностей телосложения. Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение простейших комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга. Организация и проведения подвижных игр.</p> |

Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды

| | |
|---|---|
| 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. | 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. 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. Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. |
|---|---|

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

| Содержание, часы | Деятельность учащихся | Результаты учебной деятельности |
|-------------------------------|--|---|
| Легкая атлетика, 27 ч. | | |
| 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 | Описание и выполнение |

| | | |
|--|--|--|
| | 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. | 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 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. | 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. |
| Гимнастика с элементами акробатики, 12 ч. | | |
| Строевые упражнения | 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. | 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 ног, 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. | 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 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 | <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. 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 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 вися; поднятие прямых ног в вися.</p> <p>Лазание по канату в два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.</p> | |
| Спортивные игры, 63 ч. | | |
| <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,</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.</p> |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | <p>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.</p> <p>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. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> | <p>Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником.</p> <p>Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях.</p> |
| <p><i>Волейбол</i></p> | <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.</p> <p>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. Игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p> | |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <p>Футбол</p> | <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных</p> | |
| | <p>элементов. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.</p> | |
| <p>Для всех видов спортивных игр</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. 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. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p> | |
| <p>Лыжные гонки*</p> | <p>Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах;</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</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры.</p> <p>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>скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Знание приемов выбора лыжного инвентаря.</p> |
|--|--|---|

*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 |
|-------------------------------|--|---|
| Легкая атлетика, 25 ч. | | |
| 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 | Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация |

| | | |
|--|--|--|
| | подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | и проведения подвижных игр и соревнований. |
| Метания | <p>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.</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> | 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. |
| Гимнастика с элементами акробатики, 10 ч. | | |
| 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 ног, 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> | 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. |
| 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 мышечной силы, гибкости и координационных способностей.</p> | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> | <p>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.</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:</p> |
| <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p> | <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. 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) – юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Лазание по канату в три и два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.</p> | <p>Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение продемонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.</p> |
| <p>Спортивные игры, 67 ч.</p> | | |
| <p><i>Баскетбол</i></p> | <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 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). Ведение мяча в низкой, средней,</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</p> |

| | | |
|------------------------|---|---|
| | <p>высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> | <p>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> |
| <p><i>Волейбол</i></p> | <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.). Передача мяча двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3). 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><i>Футбол</i></p> | <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> | |
| <p><i>Для всех видов спортивных игр</i></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 15 мин.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p> | |
| <p>Лыжные гонки*</p> | <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</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> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>лыжах; передвижения без палок. Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> | |
|--|--|--|

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

Примерное тематическое планирование 7 класс, 102 ч.

| Содержание, часы | Деятельность учащихся | Результаты учебной деятельности |
|-------------------------------|--|---|
| Легкая атлетика, 25 ч. | | |
| 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 | <p>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.</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>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</p> <p>Проявление скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение действий индивидуально и в парах.</p> |
| Гимнастика с элементами акробатики, 10 ч. | | |
| 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 ног, 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. | 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. |
| 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 | Знание названий упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать и выполнять упражнения в соответствии с техническими |

| | | |
|--|--|--|
| | упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения. | 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. 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. |
| 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> | |
| Спортивные игры, 67 ч. | | |
| <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>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> |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | <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. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> | |
| <p><i>Волейбол</i></p> | <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.</p> <p>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. 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> | |
| <p><i>Футбол</i></p> | <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. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.</p> | |
| Для всех видов спортивных игр | <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. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 15 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p> | |
| Лыжные гонки* | <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки и на горку». 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. 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 |
|-------------------------------|--|--|
| Легкая атлетика, 25 ч. | | |
| Старты | <p>Высокий старт с ускорением до 15–30 м, старт с опорой на одну руку. Развитие быстроты реакции и</p> | <p>Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты</p> |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| | координации движений. | 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 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. |

Гимнастика с элементами акробатики, 10 ч.

| | | |
|--|---|--|
| 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. Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга. Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения. | 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 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. |
| 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; | Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>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.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися.</p> <p>Лазание по канату в три и два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.</p> | <p>качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.</p> |
| Спортивные игры, 67 ч. | | |
| <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. 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 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. 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> | |
| <p><i>Футбол</i></p> | <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.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.</p> | |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| <p>Для всех видов спортивных игр</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. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 15 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.</p> | |
| <p>Лыжные гонки*</p> | <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки и на горку». 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. 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.

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.

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | | Примечание |
|---|---|-------------------|--|--|-----------------|----------|------------|
| | | | | | По плану | По факту | |
| 1 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. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | | |
| Легкая атлетика 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). | | | |
| Метание | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Прыжки | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Длительный бег | | | | | | | |
| 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 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 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 | | | |
| II четверть Баскетбол | | | | | | | |
| 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>III четверть</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>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°в | 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». | совершенствование | 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 | совершенствование | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | | | | |
| 57 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | совершенствование | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | | | | |
| 58-60 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | совершенствование | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | | | | |
| 61 | Подвижные игры на свежем воздухе | комплексный | Подвижные игры на свежем воздухе | | | | |
| 62 | Лыжные гонки. | Комплексный | Лыжные гонки. | | | | |
| Волейбол | | | | | | | |
| 63 - 64 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | 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; передача 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», «Веребочка 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 «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | | |
| 71 - 73 | Нападающий удар (н/у.). | совершенствование | 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 | | | |
| IV четверть Легкая атлетика Длительный бег | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Спринтерский бег | | | | | | | |
| 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). | | | |
| Метание | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Прыжки | | | | | | | |
| 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 | Совершенствовани | 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 | |
| І 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. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | | |
| Легкая атлетика 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 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). | | | |
| метание | | | | | | | |
| 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 (1x1) 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. | | | |
| Прыжки | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Длительный бег | | | | | | | |
| 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 | | | |
| II четверть Баскетбол | | | | | | | |
| 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 | 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 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 | комплексный | 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 | комплексный | 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 | комплексный | 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. | | | |
| III четверть Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 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 | | | |
| Волейбол | | | | | | | |
| 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 | | | |
| IV четверть Легкая атлетика Длительный бег | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Спринтерский бег | | | | | | | |
| 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). | | | |
| метание | | | | | | | |
| 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. | | | |
| прыжки | | | | | | | |
| 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 7 классов – 3 часа в неделю.

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | | Примечание |
|-------------------------|--|-------------------|---|--|-----------------|------|------------|
| | | | | | план | факт | |
| І 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. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| Спринтерский бег | | | | | | | |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. 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 стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 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 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном 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. | 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 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | | |
| метание | | | | | | | |
| 10 | 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 теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | |
| 11 | 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. | | | |
| 12 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | 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. | | | |
| прыжки | | | | | | | |
| 13 - 14 | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | 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 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|--------------|--|--|--|--|--|
| | разбега. | ый | – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | | |
| 16. | 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. | | | |
| | | | Длительный бег | | | | |
| 17-18. | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¼ силы). 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 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 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | | |
| 25 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . 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 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | | |
| | | | II четверть Баскетбол | | | | |
| 28 - 29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенство | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. 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. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).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 с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. 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. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | | | | |
| 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 из – под щита. Учебная игра | 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 | Тактика свободного нападения | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные 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 игра. | | | | |
| 44-46 | 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. | | | | |
| 47-48 | 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 | | | |
| III четверть Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний | комплексный | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. | | | | |
| 50 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | | | |
| 51 | Техника подъемов и спусков на склонах | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. | | | | |
| 52 | Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево | комплексный | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево | | | |
| 53 | Техника торможения плугом и упором | обучение | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | техника торможения плугом и упором. | | | |
| 54 | Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске | совершенствование | Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой | Техника выполнения подъема елочкой | | | |
| 55 | Поворот махом. | Обучение | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--------------|---|---|--|--|--|
| | Дистанция 3 км со средней скоростью | | прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. | | | | |
| 56 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | совершенство | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00 | | | |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | совершенство | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | Техника выполнения поворота на месте махом | | | |
| 58 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | совершенство | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | | | | |
| 59 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | комплексный | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 | | | |
| 60 | Совершенствование навыка катания с горок. | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. | | | | |
| 61 | Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки) | комплексный | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20 | | | |
| Волейбол | | | | | | | |
| 62-63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенство | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | | | |
| 64 - 65 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |
| 66 - 67 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|--|--|--|
| | | | с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | | | | |
| 68-70 | Подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | | |
| 71 - 73 | Нападающий удар (н/у). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардирь», « По наземной мишени». Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | | | |
| 74 - 75 | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и 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. Верхняя прямая и 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 | | | |
| IV четверть Легкая атлетика Длительный бег | | | | | | | |
| 79 - 80 | Преодоление препятствий | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции | | | |
| 81 - 82 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. 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 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | | |
| 85 | Кроссовая подготовка | совершенствование | 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. | Тестирование бега на 1000 метров. | | | |
| 88 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | | | |
| Спринтерский бег | | | | | | | |
| 89 - | Развитие | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | Уметь демонстрировать | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|-------------------|---|---|--|--|--|
| 90 | скоростных способностей. Стартовый разгон | | Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | | |
| 91 - 92 | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 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 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | 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. 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 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | | | | |
| метание | | | | | | | |
| 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 теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | 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 разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | |
| прыжки | | | | | | | |
| 101- 102 | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | 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. | | | |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | | | | |
| 104- 105 | Повторение и систематизация 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 | |
| І 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 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 | | | |
| 4 - 5 | 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 х40 – 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 х 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 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 | | | |
| 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 х 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. | | | |
| прыжки | | | | | | | |
| 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. | | | |
| Длительный бег | | | | | | | |
| 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 | | | |
| II четверть Баскетбол | | | | | | | |
| 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. | | | |
| III четверть <i>Лыжная подготовка</i> | | | | | | | |
| 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 прохождении 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 прохождении 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. | | | | |
| Волейбол | | | | | | | |
| 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 – 7 метров; 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 | | | |
| IV четверть Легкая атлетика Длительный бег | | | | | | | |
| 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 многоскоки. | 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 вися 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. | | | |
| Спринтерский бег | | | | | | | |
| 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. | совершенство вание | 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). | | | |
| метание | | | | | | | |
| 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. | совершенство вание | 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. | | | |
| прыжки | | | | | | | |
| 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

