Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждено» |
| на заседании ШМО учителей  | зам. директора по УВР | Приказом ио. директора  |
| Художественно-эстетическогоцикла, физкультуры и ОБЖ | Протокол № 11 | школы № 107 |
| Протокол № 5 | от «18» июня2021 г. | от «22»июня2021 г. |
| от «18» июня2021 г. |  |  |

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

с. Биджан – 2021

Нормативно-правовая база по федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказ Министерства просвещение Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями на 11.12.2020 г.);
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования от 28.06.2016 г. № 2/16-з (с изменениями на 04.02.2021 г.);
5. приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
6. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. В. И. Ляха, А.А. Зданевича 5-6 классы, 7-8 классы, 9 класс — М.: Просвещение, 2013.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
9. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ СОШ с. Биджан (приказ №119 от 28.08.2017 г).

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 5 класс»

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

***Планируемые результаты***.

В требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

***Знания о физической культуре.***

**Ученик 5 класса научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

 • понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

• применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

 • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

 • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

**Ученик 5 класса получит возможность научиться**:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских, игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

**Ученик 5 класса научится**:

 • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

 • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

 • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

**Ученик 5 класса получит возможность научиться**:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

 • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

 ***Физическое совершенствование.***

**Ученик 5 класса научится**:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

 • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

 • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

 • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

 • выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться**:

 • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

 • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |
| --- |
| 5 класс – 70 часов |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (10 ч.) | Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;  |
| 2. | Спортивные игры. Футбол. (8 часов) | Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки. | - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. (11 часов). | Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1м). Упражнения общей физической подготовки | - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых;-формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности. |
| 4. | Самбо (6 часов). | Знание и соблюдение ТБ на уроках Самбо. Правильное выполнение основных технических элементов группировки, приёмов самостраховки. Приёмы самостраховки в различных вариантах. Мотивированность к занятиям Самбо, посредством игр-заданий. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса красширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; |
| 5. |  Лыжные гонки. (10 часов). | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. | -формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности;- обеспечение безопасности мест занятий,спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;-наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. |
| 6. | Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов). | Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их. |
| 7. | Легкая атлетика. (8 часов). | Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. |
| 8. | **Лапта (6 часов).** | Бег 500 м. ОРУ. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Передачи мяча с близкого, среднего, дальнего расстояния. Передвижения, прыжки, подача мяча. Удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощенным правилам. Ловля мяча с лёта.Удар сверху, перебежки. | -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);-планирование своих действий при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивание правильности выполнения двигательных действий. |

Уровень физической подготовленности

5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места. | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 5.7 | 6.2 | 6.7 |
| Бег 60 м, с | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 1000 м | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 6 класс»

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

 • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

 • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

 • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры*:

 • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

 • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

 • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к подготовке обучающихся.**

 *Знать (понимать):*

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

 -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

 -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

 - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

ФУТБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

 БАСКЕТБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

ГИМНАСТИКА

 Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в содействие. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

|  |
| --- |
| 6 класс – 70 часов |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (10 ч.) | Овладение техникой спринтерского бега от 15 до 50 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. |
| 2. | Спортивные игры. Футбол. (8 часов) | Футбол (мини-футбол). Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. (11 часов). | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.). Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. |
| 4. | Самбо (6 часов). | Знание и соблюдение ТБ на уроках Самбо. Правильное выполнение основных технических элементов группировки, приёмов самостраховки. Приёмы самостраховки в различных вариантах. Мотивированность к занятиям Самбо, посредством игр-заданий. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса красширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; |
| 5. |  Лыжные гонки. (10 часов). | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др. Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | -формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности;- обеспечение безопасности мест занятий спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;-наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. |
| 6. | Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов). | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 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 и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | - Формирование умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт .упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры. |
| 7. | **Лапта (6 часов).** | Бег 500 м. ОРУ. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Передачи мяча с близкого, среднего, дальнего расстояния. Передвижения, прыжки, подача мяча. Удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощенным правилам. Ловля мяча с лёта.Удар сверху, перебежки. | -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);-планирование своих действий при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивание правильности выполнения двигательных действий. |
| 8. | **Легкая атлетика. 8 часов.** | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжков в высоту. Бег с ускорением (50-60м). Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 м. Игра в футбол. | • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. |

Уровень физической подготовленности

6 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| Прыжок в длину с места. | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.5 | 5.8 | 6.2 | 5.8 | 6.1 | 6.5 |
| Бег 60 м, с | 9.8 | 10.2 | 11.1 | 10.0 | 10.7 | 11.3 |
| Бег 1000 м | 4.20 | 4.45 | 5.15 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 40 | 35 | 27 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 7 класс»

 **Планируемые результаты освоения программы физической культуры.**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

*Раздел «знания о физической культуре»*:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, урок физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

 - раскрывать на примерах (из истории или личного опыта, здоровья, развития);

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физической культуры с трудовой и обороной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Раздел «способы физкультурной деятельности».*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),

 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Раздел «Физическое совершенствование».*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы) Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

|  |
| --- |
| 7 класс – 70 часов |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (10 ч.) |  Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с изменением длины и частоты шагов. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Бег на результат 30м, 60 м. Метание малого мяча. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие». Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Бег с преодолением вертикальных препятствий. Развитие выносливости, прыгучести, ловкости. Бег 1500 м. Челночный бег 3\*10. Бросок набивного мяча. |  -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики. (11 часов). | Инструктаж по ТБ. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силе. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперёд, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, лазание по канату. Развитие физических качеств. Развитие гибкости, силы, координационных способностей. Акробатика. Подтягивание в висе. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подъём переворотом махом одной, толчком другой. Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести. Опорный прыжок. Эстафеты. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. Параллельные брусья (мальчики), упражнения с обручем (девочки). Круговая тренировка по ОФП. | - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма;- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;- расширение опыта организации и мрниторинга физического развития и физической подготовленности;- формирование умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. |
| 3. | Самбо (6 часов). | Знание и соблюдение ТБ на уроках Самбо. Правильное выполнение основных технических элементов группировки, приёмов самостраховки. Приёмы самостраховки в различных вариантах. Мотивированность к занятиям Самбо, посредством игр-заданий. Передняя подножка Задняя подножка. Учебная схватка. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса красширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; |
| 4. |  Лыжные гонки. (10 часов). | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подвижные и спортивные игры. Надевание и снимание лыж. Построение с лыжами в руках. Подбор лыжного инвентаря. Дистанция 800м., скользящим шагом в равномерном темпе. Передвижение попеременным двушажным ходом. Проходить дистанцию до 1000м. в равномерном темпе.Координация работы рук и ног при попеременном двушажном ходе с палками. Передвижение на лыжах до 1000м. попеременным двушажным ходом. Подъем на склон «елочкой». Техника спуска в низкой стойке и торможение «плугом». Эстафета «Кто быстрее» с этапом до 50м. | - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;  - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения |
| 5. | Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов). | Инструкция по технике безопасности на занятиях. Техника ловли и передачи мяча (от груди, снизу, сверху) в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом. Ведение мяча в беге. Обучение броску одной рукой от плеча по баскетбольному кольцу. Стритбол. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча с 3м. Учебная игра баскетбол. Техника ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнеру. Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи в шеренгах /усложнение/. Передачи на месте по «зигзагу». Передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Бросок 1 рукой от плеча с места. Вырывание и выбивание мяча. Баскетбольная связка из 4 -5 действий. Техника ведения мяча с различной высотой отскока на результат. Развитие прыгучести: прыжки через скакалку за 30с. Штрафной бросок с места. Ведение мяча змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки.  | - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей;- - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения спортивных игр. |
| 6. | Легкая атлетика 8 часов. | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с изменением длины и частоты шагов. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Бег на результат 30м, 60 м. Метание малого мяча. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие». Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Бег с преодолением вертикальных препятствий. Развитие выносливости, прыгучести, ловкости. Бег 1500 м. Челночный бег 3\*10. Бросок набивного мяча. | - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. |
| 7. | Футбол 8 часов. | Стойки и перемещение футболиста. Удары по неподвижному, катящемуся мячу. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча с места. Передача движения. Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча с изменением скорости. Удары по мячу головой.  | - - овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. |
| 8. | Лапта (6 часов). | Бег 500 м. ОРУ. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Передачи мяча с близкого, среднего, дальнего расстояния. Передвижения, прыжки, подача мяча. Удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощенным правилам. Ловля мяча с лёта. Удар сверху, перебежки. | -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);-планирование своих действий при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивание правильности выполнения двигательных действий. |

Уровень физической подготовленности

7 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Прыжок в длину с места. | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.0 | 5.3 | 5.6 | 5.3 | 5.6 | 6.0 |
| Бег 60 м, с | 9.4 | 10.0 | 10.8 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег 1000 м | 4.10 | 4.30 | 5.00 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 22 | 17 | 12 | 16 | 12 | 7 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 8 класс»

 **Планируемые результаты освоения программы физической культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

|  |
| --- |
| 8 класс – 70 часов |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (10 ч.) | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости. Челночный бег. |  - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики. (11 часов). |  Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. |
| 3. | Самбо (6 часов). | ТБ на уроках самбо. Передняя подножка. Задняя подножка. Приём «рычаг руки наружу». Переворачивание рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. | - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. |
| 4. |  Лыжные гонки. (10 часов). | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | - организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| 5. | Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. |
| 6. | Футбол 8 часов. | Стойки и перемещение футболиста. Удары по неподвижному, катящемуся мячу. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча с места. Передача движения. Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча с изменением скорости. Удары по мячу головой.  | - овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. |
| 7. | Лапта (6 часов). | Бег 500 м. ОРУ. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Передачи мяча с близкого, среднего, дальнего расстояния. Передвижения, прыжки, подача мяча. Удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощенным правилам. Ловля мяча с лёта. Удар сверху, перебежки. | -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);-планирование своих действий при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивание правильности выполнения двигательных действий. |
| 8. | Легкая атлетика 8 часов. | Передача эстафетной палочки. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости. Челночный бег. | - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |

Уровень физической подготовленности

8 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Прыжок в длину с места. | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.0 | 5.3 | 5.6 | 5.3 | 5.6 | 6.0 |
| Бег 60 м, с | 9.4 | 10.0 | 10.8 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег 1000 м | 4.10 | 4.30 | 5.00 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 22 | 17 | 12 | 16 | 12 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |

Тематическое планирование учебного предмета

 «Физическая культура. 9 класс»

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

 В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

\*  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

\*   определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

\*  разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

\* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

\*  характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\*  характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

\*  определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Выпускник научится:*

\*  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

\*  составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

\* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

\* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

*Выпускник получит возможность научиться*:

\*  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

\*  проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских  походов,   обеспечивать  их  оздоровительную  направленность;

\*  проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

\*   выполнять  комплексы  упражнений  по  профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\*   выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

\*   выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\*  выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\*  выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

\*  выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\*  осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |
| --- |
| 9 класс – 68 часов |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (10 ч.) | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. Метание малого мяча 150 грамм на дальность с разбега, в вертикальную и горизонтальную цели. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30, 60, 100, 1000, 2000, 3000 метров. Преодоление полосы препятствий. |  - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики. (11 часов). |  Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте в ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и по четыре в движении. Перестроения на месте. Лазание по канату и по шесту: мальчики в два приёма на скорость. Висы и упоры: выполнение гимнастических связок составленных с учётом индивидуальных физических и практических возможностей (юноши). Девочки: вис прогнувшись. Выполнение гимнастических связок составленных с учётом индивидуальных физических и практических возможностей. Акробатика: из основной стойки кувырок вперёд в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки в упор присев кувырком назад. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений. Кувырки вперёд и назад, «мост», равновесие на одной ноге, повторение изученного выполнение акробатических связок и соединений (девушки). | - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. |
| 3. |  Лыжные гонки. (10 часов). |  История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.   | - организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| 4. | Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов). | Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры. | - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. |
| 5. | Футбол 10 часов. | Стойки и перемещение футболиста. Удары по неподвижному, катящемуся мячу. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча с места. Передача движения. Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча с изменением скорости. Удары по мячу головой.  | - овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. |
| 6. | Волейбол (10 часов). |  Передачи мяча сверху из различных положений к цели и партнёру. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении. Игра в защите. Прямые подачи снизу и сверху. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры. Подводящая игра «Пионербол» | -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);-планирование своих действий при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивание правильности выполнения двигательных действий;- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. |
| 7. | Легкая атлетика 8 часов. | Передача эстафетной палочки. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости. Челночный бег. | - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

Уровень физической подготовленности

9 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Прыжок в длину с места. | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.0 | 5.3 | 5.6 | 5.3 | 5.6 | 6.0 |
| Бег 60 м, с | 9.4 | 10.0 | 10.8 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег 1000 м | 4.10 | 4.30 | 5.00 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 22 | 17 | 12 | 16 | 12 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура 5 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема урока |  Домашнее задание | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика. 10 часов** |
| 1. | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. | Подготовить сообщение о любимом виде спорта. |  |  |
| 2. | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | 1. Многоскоки.5х10м (м, д).
 |  |  |
| 3. | Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции | 1. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
 |  |  |
| 4. | Высокий старт в беге на длинные дистанции. | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)
 |  |  |
| 5. | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на 30м. | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение. | 1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x16 (м),2х14(д)
 |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование. | 1. Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)
 |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль. Тестирование: подтягивание на перекладине. | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
 |  |  |
| 9. | Метание малого мяча в вертикальную цель. Обучение. Тестирование-бег 30м. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
 |  |  |
| 10. | Метание малого мяча на дальность. Контроль. Тестирование. | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)
 |  |  |
| **Футбол 8 часов.** |
| 11. | Футбол как спортивная игра. Инструктаж по ТБ по футболу. Удар по неподвижному мячу. Обучение. | 1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д).
 |  |  |
| 12. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Закрепление. | 1. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)
 |  |  |
| 13. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствование. Ведение мяча. | 1. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).
 |  |  |
| 14. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Контроль. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. | 1. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д).
 |  |  |
| 15. | Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. | Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д) |  |  |
| 16. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. | 1. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
 |  |  |
| 17. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)
 |  |  |
| 18. | Остановка катящегося мяча. Контроль. Ведение мяча. | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
 |  |  |
|  **Гимнастика с основами акробатики. 11 часов.** |
| 19. | Перестроение в из колонны по одному в колонну по 2 и 4. Кувырок вперед в группировке. Инструктаж по ТБ по гимнастике. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 20. | Кувырок вперед (назад. Кувырок вперед ноги скрестно с . поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
 |  |  |
| 21. | Кувырок вперед. Кувырок вперед с последующим поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
 |  |  |
| 22. | Кувырок вперед поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -5р(м) 3р - (д).
 |  |  |
| 23 | Опорные прыжки. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)
 |  |  |
| 24. | Опорные прыжки. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)
 |  |  |
| 25. | Опорные прыжки. | 1. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д)
 |  |  |
| 26 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
 |  |  |
| 27. | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. | 1. Вращение прямыми ногами-10 раз.
 |  |  |
| 28. | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения общей физической подготовки. | 1. Упражнения с удержанием груза на голове.
 |  |  |
| 29. | Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий гимнастики. | 1. Полуприседения и приседания.
 |  |  |
|  **Самбо. 6 часов.** |
| 30. | Специальные-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Инструктаж по ТБ. | 1. Мост из положения, лежа на спине
 |  |  |
| 31. | Приёмы самостраховки. | 1. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
 |  |  |
| 32. | Удержания. Варианты уходов от удержаний. | 1. Наклон, вперед касаясь лбом колен.
 |  |  |
| 33. | Переворачивание партнёра. | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
 |  |  |
| 34. | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. | 1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
 |  |  |
| 35. | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | 1. Наклон, вперед касаясь лбом колен. (10 раз).
 |  |  |
|  **Лыжные гонки 10 часов.** |
| 36. | Передвижение на лыжах. Инструктаж по ТБ по лыжным гонкам | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 37. | Передвижение на лыжах. Попеременный двушажный ход. Обучение. | Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д). |  |  |
| 38. | Передвижение на лыжах. Попеременный двушажный ход. Совершенствование. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
 |  |  |
| 39. | Повороты стоя на лыжах. Поворот переступанием. Закрепление. Прохождение учебных дистанций. | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д). |  |  |
| 40. | Повороты стоя на лыжах. Поворот переступанием. Совершенствование. Прохождение учебных дистанций. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 41. | Подъем «лесенкой», «елочкой». Обучение. Прохождение учебных дистанций. | Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д). |  |  |
| 42. | Подъем «лесенкой», «елочкой». Закрепление. Прохождение учебных дистанций. Контроль. | Составить кроссворд по зимним видам спорта. |  |  |
| 43. | Спуск в основной, высокой стойках. Обучение. Прохождение учебных дистанций. | Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д) |  |  |
| 44. | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Закрепление и совершенствование. | Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д). |  |  |
| 45. | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Контроль. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. | Перекаты с пятки на носок (10 раз) |  |  |
|  **Спортивные игры. Баскетбол. 10 часов.** |
| 46. | Инструктаж по ТБ. Баскетбол как спортивная игра. Основная стойка, передвижение. Ведение мяча. Обучение. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 47. | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча. Ведение мяча. Закрепление. | Многоскоки.5х10м (м, д). |  |  |
| 48. | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Совершенствование. | Написать сообщение о знаменитом баскетболисте. |  |  |
| 49. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Контроль. | Упражнения с палкой. |  |  |
| 50. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Обучение. Упражнения общей физической подготовки. | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 51. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование. Упражнения общей физической подготовки. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 52. | Бросок мяча в корзину двумя руками. Закрепление. Упражнения общей физической подготовки. | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д). |  |  |
| 53. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Контроль. Упражнения общей физической подготовки. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 54. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Игра. Упражнения общей физической подготовки. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 55. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра. Упражнения общей физической подготовки. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
|  **Легкая атлетика 8 часов.** |
| 56. | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Эстафета. | Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д). |  |  |
| 57. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 58. | Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м. | Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). (1 мин) |  |  |
| 59. | Метание малого мяча в вертикальную мишень. Тестирование-бег 30м. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 60. | Метание малого мяча на дальность. Тестирование-бег 1000м. | Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет). |  |  |
| 61. | Метание малого мяча на дальность. Тестирование-прыжок в длину с места.  | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 62. | Метание малого мяча на дальность. Тестирование-подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. | Полуприседания и приседания. |  |  |
| 63. | Кроссовая подготовка. | Многоскоки.5х10м (м, д). |  |  |
|  **Лапта 6 часов.** |
| 64. | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 65. | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Упражнения с гимнастической палкой. |  |  |
| 66. | Передача мяча с близкого расстояния (3-10 м). Подача мяча. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 67. | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. |  |  |
| 68. | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 69. | Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Подготовить сообщение о народных играх. |  |  |
| 70. | Промежуточная аттестация. |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура 6 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема урока |  Домашнее задание | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика. 10 часов** |
| 1. | Вводный инструктаж. ТБ на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта. | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
 |  |  |
| 2. | Эстафетный бег. Встречная эстафета. История лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | 1. Подтягивание ног к груди в висе -14раз (м), 12раз (д).
 |  |  |
| 3. | Контрольный урок бег 60 м. | Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д). |  |  |
| 4. | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | 1. Прыжки через скамейку влево и вправо с опорой руками - 2х20(м)2х15(д).
 |  |  |
| 5. | Обучению метанию малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 8-10 м. | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
 |  |  |
| 6. | Учёт прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов. | 1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x18 (м),2х16(д)
 |  |  |
| 7. | Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.23р (м) 18р (д).
 |  |  |
| 8. | Учёт метания мяча. Игра «Лапта». Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х36р(м,)(д)
 |  |  |
| 9. | Учёт прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 27р (м), 22р (д).
 |  |  |
| 10. | Учёт равномерного бега до 15 минут. ОРУ. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| **Футбол 8 часов.** |
| 11. | История футбола. Основные правила игры. Приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила ТБ. | Прыжки через скамейку боком.6под. (м), 4 под. (д). |  |  |
| 12. | Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. | Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -19р (м)16р (д) |  |  |
| 13. | Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания. | Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д). |  |  |
| 14. | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 15. | Учебная игра по упрощенным правилам. | Перекаты с пятки на носок (10 раз) |  |  |
| 16. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д). |  |  |
| 17. | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота. Учебная игра по упрощенным правилам. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 18. | Учебная игра. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
 |  |  |
|  **Гимнастика с основами акробатики. 11 часов.** |
| 19. | Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Правила ТБ. | Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д) |  |  |
| 20. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.23р (м) 18 р (д).
 |  |  |
| 21. | ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). вис лёжа, вис присев (д). | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
| 22. | Опорный прыжок. | На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -6р(м) 4р - (д). |  |  |
| 23 | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Эстафеты. | Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д) |  |  |
| 24. | Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 18р (м)16р (д). |  |  |
| 25. | Акробатическая комбинация из разученных элементов. | Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д) |  |  |
| 26 | Контрольный урок. Выполнение акробатических комбинаций. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
 |  |  |
| 27. | Контрольный урок. Лазание по канату в три приёма. Эстафеты с обручем. | 1. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -6р(м) 4р - (д).
 |  |  |
| 28. | Составление и разучивание комплекса ОРУ для развития различных физических качеств. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 29. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -захватив его за ноги.-5х5(м) Зх5(д).
 |  |  |
|  **Самбо. 6 часов.** |
| 30. | Специальные-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Инструктаж по ТБ. | Мост из положения, лежа на спине |  |  |
| 31. | Приёмы самостраховки. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 32. | Удержания. Варианты уходов от удержаний. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. |  |  |
| 33. | Переворачивание партнёра. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 34. | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. | Наклоны и повороты туловища в различных положениях. |  |  |
| 35. | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. (10 раз). |  |  |
|  **Лыжные гонки 10 часов.** |
| 36. |  Инструктаж по ТБ по лыжным гонкам. Экипировка лыжника.  | 1. Подтягивание ног к груди в висе -14раз (м), 12раз (д)
 |  |  |
| 37. | Попеременный двушажный ход. | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2x12 (д).
 |  |  |
| 38. | Одновременный и бесшажный ходы. | 1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).
 |  |  |
| 39. | Эстафеты. | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
 |  |  |
| 40. | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 41. | Катание с горок. | 1. Прыжки через скамейку боком 5под. (м), 3 под. (д).
 |  |  |
| 42. | Прохождение дистанции 1 км. | Составить кроссворд по зимним видам спорта. |  |  |
| 43. | Прохождение дистанции 2 км. | 1. Упражнения с удержанием груза на голове.
 |  |  |
| 44. | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д). |  |  |
| 45. | Лыжные эстафеты. | 1. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
 |  |  |
|  **Спортивные игры. Баскетбол. 10 часов.** |
| 46. | Основные правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.  | 1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
 |  |  |
| 47. | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
 |  |  |
| 48. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. | Полуприседания и приседания |  |  |
| 49. | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. | Упражнения с палкой. |  |  |
| 50. | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 51. | Совершенствование ведения мяча, бросков в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 52. | Освоение техники свободного падения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра. | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д). |  |  |
| 53. | Закрепление позиционного нападения (5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 54. | Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 55. | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
|  **Лапта 6 часов.** |
| 56. | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |  |  |
| 57. | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | 1. Прыжки через скамейку влево и вправо с опорой руками - 2х20(м)2х15(д)
 |  |  |
| 58. | Передача мяча с близкого расстояния (3-10 м). Подача мяча. | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20 (м) 2х 17(д)
 |  |  |
| 59. | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. |  |  |
| 60. | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 61. | Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Подготовить сообщение о народных играх. |  |  |
|  **Лёгкая атлетика 8 часов.** |
| 62. | Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя. |  |  |
| 63. | Финиширование. Специальные беговые упражнения. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
 |  |  |
| 64. | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40м) | 1. Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
 |  |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. | 1. Упражнения с удержанием груза на голове.
 |  |  |
| 66. | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | 1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастический скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
 |  |  |
| 67. | Совершенствование техники прыжка в длину. Тестирование. | 1. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 20р (м)17р (д).
 |  |  |
| 68. | Контрольный урок: прыжки в длину с разбега. | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
 |  |  |
| 69. | Развитие координационных способностей. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 70. | **Промежуточная аттестация.** |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура 7 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема урока |  Домашнее задание | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика. 10 часов** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции | Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д). |  |  |
| 2. | Низкий старт до 30 м, стартовый разгон. | Прыжки с высоты с мягким приземлением- 19р (м)17р (д). |  |  |
| 3. | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег 60 м. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 4. | Бег на результат 60 м. | Полуприседания и приседания. |  |  |
| 5. | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. В цель. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 6. | Метание мяча на дальность с разбега. | Наклоны и повороты туловища в различных положениях. |  |  |
| 7. | Бег с преодолением вертикальных препятствий. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. (15 раз). |  |  |
| 8. | Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги». | 1. Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)
 |  |  |
| 9. | Бег 1500 м | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
 |  |  |
| 10. | Челночный бег 3\*10м. бросок набивного мяча (1-2 кг). | 1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 11 часов.** |
| 11. | Инструктаж по ТБ. Понятие о гибкости, ловкости, силе. | На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -7р(м)5р - (д). |  |  |
| 12. | Кувырок вперёд, назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.3х35р(м,)(д |  |  |
| 13. | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15 раз (м,д |  |  |
| 14. | Подтягивание в висе. | Лежа на спине поднимание прямых ног.25р (м) 19р (д). |  |  |
| 15. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | Вращение прямыми ногами-15 раз. |  |  |
| 16. | Прыжки через длинную скакалку. Прыжки со скакалкой. | Мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 17. | Опорный прыжок. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 18. | Опорный прыжок. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. |  |  |
| 19. | Эстафеты с элементами гимнастики. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 20. | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лёжа. | 1. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
 |  |  |
| 21. | Круговая тренировка по ОФП. | 1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
 |  |  |
|  **Самбо 6 часов.** |
| 22. | ТБ на уроках самбо. Выполнение самостраховки при падении назад, на бок, вперёд. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 23 | Техника выполнения самостраховки. | Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д). |  |  |
| 24. | Обучение передней подножке. Выполнение самостраховки на оценку. Развитие скоростных способностей. | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)15р (д |  |  |
| 25. | Удержание соперника сбоку, сверху, передняя подножка. | Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д) |  |  |
| 26 | Обучение задней подножке. Выполнение передней подножки на оценку. Развитие координационных способностей. | 1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
 |  |  |
| 27. | Учебная схватка по борьбе с упрощенными правилами. | 1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
 |  |  |
|  **Лыжная подготовка. 10 часов.** |
| 28. | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. | Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д). |  |  |
| 29. | Скользящий шаг. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 30. | Попеременный двухшажный ход. | 1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
 |  |  |
| 31. | Одновременный одношажный ход. | 1. Ходьба на носках, напятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
 |  |  |
| 32. | Одновременный двухшажный ход. Подъем. Спуск. Торможение. | 1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
 |  |  |
| 33. | Одновременный одношажный коньковый ход Спуск. Торможение. | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
 |  |  |
| 34. | Одновременный одношажный коньковый ход. Подъём «ёлочкой». | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
 |  |  |
| 35. | Прохождение дистанции до 1000м. | 1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д)
 |  |  |
| 36. | Прохождение дистанции 2 км свободным стилем. | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2x12 (д).
 |  |  |
| 37. | Лыжные эстафеты. | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)
 |  |  |
|  **Баскетбол 10 часов.** |
| 38. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17(д)
 |  |  |
| 39. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
 |  |  |
| 40. | Бросок одной рукой в корзину. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 41. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*1. | Прыжки через скамейку боком.8под. (м), 6 под. (д). |  |  |
| 42. | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | Составить кроссворд по зимним видам спорта. |  |  |
| 43. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д) |  |  |
| 44. | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
 |  |  |
| 45. | Бросок в кольцо с сопротивлением. | Перекаты с пятки на носок (15 раз) |  |  |
| 46. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 47. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
|  **Легкая атлетика 8 часов** |
| 48. | ТБ на уроках. Прыжки в длину с места. | 1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
 |  |  |
| 49. | Бег 60 м. | Упражнения с палкой. |  |  |
| 50. | Метание мяча на дальность. | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 51. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 52. | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | 1. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
 |  |  |
| 53. | Прыжки в длину с разбега на результат. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 54. | Равномерный бег до 15 минут. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 55. | Легкоатлетическая полоса препятствий. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 56. | Промежуточная аттестация. |  |  |  |
|  **Футбол 8 часов** |
| 57. | Правила ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещения футболиста. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 58. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой. | Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). (1 мин) |  |  |
| 59. |  Ведение мяча, отбор мяча. | 1. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
 |  |  |
| 60. | Ведение мяча с изменением направления. | Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет). |  |  |
| 61. | Передача мяча с места и в движении. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 62. | Тактика нападения и защиты | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
 |  |  |
| 63. | Удары по мячу головой. | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
| 64. | Учебная игра. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
|  **Лапта 6 часов.** |
| 65. | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Упражнения с гимнастической палкой. |  |  |
| 66. | Передача мяча с близкого расстояния (3-10 м). Подача мяча. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 67. | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. |  |  |
| 68. | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 69. | Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Подготовить сообщение о народных играх. |  |  |
| 70. | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура 8 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема урока |  Домашнее задание | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика. 10 часов** |
| 1. | Приёмы самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д). |  |  |
| 2. | Тестирование. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Прыжки с высоты с мягким приземлением- 19р (м)17р (д). |  |  |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 4. | Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Полуприседания и приседания. |  |  |
| 5. | Низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 6. | Бег по дистанции (60-100м). Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Наклоны и повороты туловища в различных положениях. |  |  |
| 7. | Челночный бег 3\*10 метров. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. (15 раз). |  |  |
| 8. | Бег на результат 100 м. ОРУ. | 1. Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)
 |  |  |
| 9. | Метание мяча на дальность с разбега. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
 |  |  |
| 10. | Бег с преодолением вертикальных препятствий. | 1. Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д).
 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 11 часов.** |
| 11. | Инструктаж по ТБ. Правила страховки во время выполнения упражнений. Команды, повороты. | На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -7р(м)5р - (д). |  |  |
| 12. | Подъём переворотом в упор толчком двумя руками. Упражнения на гимнастической скамейке. | Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.3х35р(м,)(д |  |  |
| 13. | Выполнение подъёма переворотом на технику. Подтягивание в висе на результат. | Вращение прямыми ногами-15 раз. |  |  |
| 14. | Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Лежа на спине поднимание прямых ног.25р (м) 19р (д). |  |  |
| 15. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» м. Мост и поворот в упор на одном колене д. Лазание по канату. | Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15 раз (м,д ) |  |  |
| 16. | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове м. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | Мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 17. | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове м. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Мост и поворот в упор на одном колене д. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 18. | Лазание по канату в два приёма. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. |  |  |
| 19. | Лазание по канату. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове м. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Мост и поворот в упор на одном колене д. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 20. | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
 |  |  |
| 21. | Опорный прыжок через козла, согнув ноги. | 1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
 |  |  |
|  **Самбо 6 часов.** |
| 22. | ТБ на уроках самбо. Техника выполнения самостраховки при падении назад, на левый (правый) бок, вперёд. Направленность самбо на развитие выносливости, быстроты, силы, координации. Обучение удержания соперника сбоку, сверху.  | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 23 | Обучение передней подножке. Выполнение самостраховки на оценку. Развитие скоростных способностей. | Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д). |  |  |
| 24. | Удержания соперника сбоку, сверху, передняя подножка. Обучение задней подножки. Выполнение передней подножки на оценку. Развитие координационных способностей. | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)15р (д |  |  |
| 25. | Обучение приёма «рычаг руки наружу». Выполнение задней подножки на оценку. | Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д) |  |  |
| 26 | Обучение приёма «переворачивание рук сбоку», «переворачивание с захватом на рычаг». | 1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
 |  |  |
| 27. | Обучение приёма «передняя подножка с захватом ноги снаружи». Учебная схватка. | 1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
 |  |  |
|  **Лыжная подготовка. 10 часов.** |
| 28. | Инструкция по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д). |  |  |
| 29. | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 30. | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
 |  |  |
| 31. | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1. Ходьба на носках, напятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
 |  |  |
| 32. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
 |  |  |
| 33. | Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
 |  |  |
| 34. | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом». | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
 |  |  |
| 35. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д)
 |  |  |
| 36. | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2x12 (д).
 |  |  |
| 37. | Совершенствование техники конькового хода. | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)
 |  |  |
|  **Баскетбол 10 часов.** |
| 38. | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17(д)
 |  |  |
| 39. | Техника броска двумя руками от головы с места. | 1. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
 |  |  |
| 40. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 41. | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Прыжки через скамейку боком.8под. (м), 6 под. (д). |  |  |
| 42. | Личная защита. Учебная игра. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | Составить кроссворд по зимним видам спорта. |  |  |
| 43. | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д) |  |  |
| 44. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
 |  |  |
| 45. | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | Перекаты с пятки на носок (15 раз) |  |  |
| 46. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 47. | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
|  **Футбол 8 часов** |
| 48. | ТБ на уроках. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. | 1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
 |  |  |
| 49. | Стойки игрока. Перемещения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | Упражнения с палкой. |  |  |
| 50. | Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 51. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 52. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
 |  |  |
| 53. | Учебная игра. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 54. | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 55. | Учебная игра по упрощенным правилам. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 56. | Промежуточная аттестация. |  |  |  |
|  **Легкая атлетика 8 часов** |
| 57. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 58. | Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. | Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). (1 мин) |  |  |
| 59. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Тестирование. | 1. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
 |  |  |
| 60. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет). |  |  |
| 61. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 62. | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
 |  |  |
| 63. | Бег на результат 100 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
| 64. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
|  **Лапта 6 часов.** |
| 65. | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Упражнения с гимнастической палкой. |  |  |
| 66. | Передача мяча с близкого расстояния (3-10 м). Подача мяча. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 67. | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. |  |  |
| 68. | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 69. | Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Подготовить сообщение о народных играх. |  |  |
| 70. | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура 9 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема урока |  Домашнее задание | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика. 10 часов** |
| 1. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие силы. Спортивные игры по выбору учащихся. | Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д). |  |  |
| 2. | Высокий старт. Низкий старт — совершенствование. Учёт: бег 30 метров с высокого старта. | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 3. | Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Высокий старт. Низкий старт и стартовый разгон. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 4. | Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. Учёт: прыжок в дину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 5. | Формы активного отдыха. Учёт: бег 60 метров с низкого старта. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 6. | Здоровый образ жизни. Метание мяча 150 грамм на дальность. Прыжок в длину с разбега | Наклоны и повороты туловища в различных положениях. |  |  |
| 7. | Учёт: бег 1000 метров. Развитие силы. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. (15 раз). |  |  |
| 8. | Планирование режима дня. Учёт: прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150 грамм. | 1. Комплекс 1.
 |  |  |
| 9. | Учёт: метание мяча 150 грамм на дальность. Спортивные игры по выбору учащихся. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
 |  |  |
| 10. | Учёт: прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Развитие силы. Спортивные игры по выбору учащихся. | 1. Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д).
 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 11 часов.** |
| 11. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове — мальчики. Кувырки вперёд и назад — девочки. Лазание по канату. Учёт: наклон вперёд из положения сидя на полу. | На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -7р(м)5р - (д). |  |  |
| 12. | Правила самоконтроля во время выполнения упражнений. Мальчики: стойка на голове, кувырок вперёд, назад. Девочки: кувырки вперёд, назад, мост из положения стоя. | Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.3х35р(м,)(д |  |  |
| 13. | Мальчики: кувырки вперёд, назад; длинный кувырок; стойка на голове. Девочки: кувырки вперёд, назад; мост из положения стоя, выпад вперёд, в равновесии. Учёт: лазание по канату. | Вращение прямыми ногами-15 раз. |  |  |
| 14. | Учёт: Мальчики — длинный кувырок. Девочки — выпад в равновесии. Упражнения в равновесии. Акробатические соединения | Лежа на спине поднимание прямых ног.25р (м) 19р (д). |  |  |
| 15. | Учёт: кувырки вперёд и назад. Упражнения в равновесии. | Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15 раз (м,д ) |  |  |
| 16. | ОРУ сидя на полу. Развитие силы. Упражнения в висе. Подвижные игры. | Мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 17. | Подъём переворотом силой (м), подъём переворотом махом (д). | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 18. | Упражнения на гимнастической скамейке. | Наклон, вперед касаясь лбом колен. |  |  |
| 19. | ОРУ в движении. Прикладные упражнения. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 20. | Упражнения в висе. Лазание на скорость. Эстафеты с элементами акробатики. | Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3x10 м (д). |  |  |
| 21. | Учёт: подтягивания из виса хватом сверху. Беговые эстафеты. | Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера -захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д). |  |  |
|  **Лыжная подготовка 10 часов** |
| 22. |  Инструктаж по ТБ. Подготовка лыжника. Знакомство с техникой лыжных ходов. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 23 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). «Гонки с выбыванием». | Прыжки со скакалкой 100(м), 110(д). |  |  |
| 24. | Коньковый ход «как по часам». | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)15р (д |  |  |
| 25. | Торможение и поворот «плугом», «биатлон». | Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д) |  |  |
| 26 | Попеременный двушажный ход. Техника падений. | 1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
 |  |  |
| 27. | Совершенствование изученных лыжных ходов. Эстафеты. | 1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
 |  |  |
| 28. | Эстафеты. Катание с горок. Прохождение дистанций. | Комплекс 5. |  |  |
| 29. | Подъём «полуёлочкой». Совершенствование изученных видов торможения. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 30. | Прохождение дистанции 4.5 км. Развитие выносливости. | 1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
 |  |  |
| 31. | Лыжные эстафеты. | 1. Комплекс 5.
 |  |  |
|  **Баскетбол 10 часов** |
| 32. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ на месте. Развитие силы. Подвижные игры. | 1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
 |  |  |
| 33. | Баскетбол: передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры. | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
 |  |  |
| 34. | Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи мяча. Беговые эстафеты с мячами. | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
 |  |  |
| 35. | Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Ведение и передача мяча. Учебная игра. | 1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д)
 |  |  |
| 36. | Развитие силы. Штрафной бросок и бросок с любой точки. Персональная защита. Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2x12 (д).
 |  |  |
| 37. | Бросок двумя и одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Защита. Учебная игра. | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)
 |  |  |
| 38. | Броски: штрафной, в прыжке, с любой точки. Защита. Персональная опека. Учебная игра. | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17(д)
 |  |  |
| 39. | Учёт: штрафной бросок. Беговые эстафеты с мячами. Учебная игра. | 1. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
 |  |  |
| 40. | Бросок двумя и одной рукой в прыжке. Защита. Учебная игра. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 41. | Учебная игра. | Прыжки через скамейку боком.8под. (м), 6 под. (д). |  |  |
|  **Футбол 8 часов** |
| 42. | История футбола. Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол. Правила ТБ. | Составить кроссворд по зимним видам спорта. |  |  |
| 43. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р(м) 2x15(д) |  |  |
| 44. | Совершенствование техники ведения мяча без и с соспротивлением защитника. | 1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
 |  |  |
| 45. | Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м. | Перекаты с пятки на носок (15 раз) |  |  |
| 46. | Совершенствование техники передачи и остановки бедром. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 47. | Совершенствование техники и остановки внешней и внутренней частью стопы. | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
| 48. | Зачётные комбинации. Удары по мячу головой, обманные движения. | 1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
 |  |  |
| 49. | Игра в футбол по основным правилам, с привлечением учащихся к судейству. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
|  **Волейбол 10 часов** |
| 50. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ на месте. Развитие силы. Подвижные игры. | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 51. | Волейбол: сочетание перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу. Пионербол. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 52. | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Приёмы и передачи в перемещении. | 1. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
 |  |  |
| 53. | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача через сетку. Приём с перемещением. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 54. | Игра в нападении. Верхняя передача через сетку. Передача сверху стоя спиной к цели. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 55. | Игра в защите — приём мяча. Действия в нападении. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 56. | Нижняя прямая и боковая подачи. Игра в защите. | Составить кроссворд по видам спорта (не менее 15 слов). |  |  |
| 57. | Нижняя прямая подача. Игра в защите. Учебная игра. Учёт: челночный бег 4х9 метров. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 58. | Учёт: выполнение нижней прямой и нижней боковой подачи. Учебная игра. | Комплекс 3. |  |  |
| 59. | Промежуточная аттестация | 1. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
 |  |  |
|  **Легкая атлетика 8 часов** |
| 60. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Развитие силы. Спортивные игры по выбору учащихся. | Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки. |  |  |
| 61. | Разучивание техники прыжка в высоту с 5 — 7 шагов разбега. Челночный бег 3х10 метров. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 62. | Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
 |  |  |
| 63. | Учёт: прыжок в длину с места. | Многоскоки.6х10м (м, д). |  |  |
| 64. | Низкий старт и стартовый разгон. Учёт: наклон вперёд из положения сидя на полу. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 65. | Учёт: бег 30 метров. Эстафеты с этапом 60 метров. | Упражнения с гимнастической палкой. |  |  |
| 66. | Учёт: бег 60 метров с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. | Шаги с глубоким выпадом. |  |  |
| 67. | Метание мяча 150 грамм на дальность. Прыжок в длину с разбега. Беговые эстафеты. | Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. |  |  |
| 68. | ОРУ на месте. Спортивные игры по выбору. | Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |