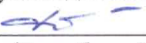


РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО.
Протокол
от 27 августа 2018 г. № 1
Руководитель ШМО


/Голубков В.А./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


/Губина Н. С./

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета.
Протокол
от 29 августа 2018г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

распоряжением
от 31 августа 2018 г № 11

Директор

/Соловьёв В.П./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов
средней общеобразовательной школы
при Посольстве России в Швеции

г. Стокгольм

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N 1897);
- Основная образовательная программа основного общего образования Средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Швеции;
- Авторская программа основного общего образования по физической культуре для 5 – 9 классов (В.И. Лях, «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 г.)

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа разработана с учётом особенностей климатических условий региона и наличия соответствующей материальной базы.

Целью школьного физического воспитания формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- обучения основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- воспитания привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5–9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессии и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирования целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развития морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить 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 ее решения;
- владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- 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, освоение умений отбирать физическое упражнение и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенности организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплекс 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, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Общая характеристика учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 - 9 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 510 ч.); в 5 классе – 102 ч., в 6 классе – 102 ч., в 7 классе – 102 ч., в 8 классе – 102 ч., 9 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы программы	Рабочая программа				
		классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре	В процессе урока				
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
III	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	24
2.3	Спортивные игры	36	36	36	36	36
2.4	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
	Всего:	102	102	102	102	102

Содержание программного материала.

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высо- кий	средний	низ- кий	высо- кий	сред- ний	низ- кий
1	Челночный бег 3x10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек.	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м.	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высо- кий	сред- ний	низ- кий	высо- кий	сред- ний	низ- кий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек.	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44

12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, секунд	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин.	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м.	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110

12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высо- кий	сред- ний	низ- кий	высо- кий	сред- ний	низ- кий
1	Челночный бег 3x10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5– 9 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 классы

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 30 ч.		
1	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Изучают историю легкой атлетики. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
2	Медленный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высоки старт от 10 до 15 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Вредные привычки. Допинг. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
4	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Общеразвивающие упражнения. Бег на результат 60 м.	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
5	Личная гигиена. Медленный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
6	Рациональное питание. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
8	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
9	Скоростной бег до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты. Прыжки в длину с места.	

10	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега.	<p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
11	Бросок и ловля набивного мяча двумя руками 2кг. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты.	
12	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
13	Медленный бег 10-12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	
14	Медленный бег 10-12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
15	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
16	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения беговые, прыжковые. Эстафеты. Челночный бег 3x10 м.	
17	Бросок и ловля набивного мяча двумя руками 2кг. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты.	
18	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
19	Медленный бег 10-12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	
20	Медленный бег 10-12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
21	Бросок и ловля набивного мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
22	Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места.	

23	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
24	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	
25	Скоростной бег до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты. Прыжки в длину с места.	
26	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высоки старт 10 до 15м.	
27	Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	
28	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	
29	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	
30	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
Гимнастика с элементами акробатики 24 ч.		
31	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы.	<p>Изучают историю гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий.</p>
32	Здоровье и здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	<p>Раскрывают понятия здорового образа жизни. Выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
33	Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений.	<p>В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
34	Первая помощь при травмах. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p>
35	Режим отдыха и труда. Самонаблюдение и самоконтроль. Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств, бег с ускорением.	<p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.</p>
36	Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	

37	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
38	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных.
39	ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
40	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
41	Перестроения. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.
42	Знания о физкультуре. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
43	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	Раскрывают значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
44	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств и силовой выносливости.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
45	Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие силовых качеств и силовой выносливости. Лазание по канату.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
46	Развитие силовых качеств и силовой выносливости. Подтягивание упражнения в висах и упорах Лазание по канату. Эстафеты и игры.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, упражнений на гимнастической скамейке предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
47	Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты и игры.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений анализируют их технику,
48	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами.	
49	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
50	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	

51	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок пригнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)	выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
52	Развитие гибкости. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты и игры.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
53	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
54	Развитие гибкости. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты и игры.	Описывают состав и содержание упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
Спортивные игры 36 ч. Волейбол.		
55	История волейбола. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры.	Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся волейболистов.
56	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
57	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
58	Стойка игрока. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 12 мин.	Соблюдают правила безопасности.
59	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
60	Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	
61	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

62	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя устраняя типичные ошибки.
63	Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа. Игровые упражнения с набивным мячом.	Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
64	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Соблюдают правила безопасности.
65	Упражнения со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и. п. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Используют игровые упражнения для развития координационных и кондиционных способностей.
66	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.
67	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой-партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
68	Упражнения со скакалкой. Приём и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Баскетбол		
69	История баскетбола. Основные правила баскетбола. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
70	Основные приёмы игры. Перемещение игрока. Поворот без мяча и с мячом.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
71	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

72	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка поворот, ускорение)	
74	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения скорости; ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
75	Броски одной двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	
76	Вырывание и выбывание мяча. Броски одной двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	
77	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	
79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	
80	Комбинация из основных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
81	Комбинация из основных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
Футбол		
82	История футбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	<p>Изучают историю футбола.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>
83	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения старты и з различных положений.	

84	Ведения мяча по прямой с изменение направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время для комплексного развития физических способностей.	
85	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель.		
86	Комбинация из основных элементов: ведения, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.		
87	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.		
88	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.		
89	Комбинация из основных элементов: ведения, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.		
90	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		
Кроссовая подготовка 12ч.			
91	Инструктаж по Т.Б.ОРУ в движении медленным бегом. Бег 5 мин.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнениях. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
92	Общеразвивающие упражнения с предметами. Беговые упражнения. Бег 6 мин.		
93	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 6 м.		
94	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 800 м.		
95	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.		
96	Равномерный, медленный, до 7—8мин, кросс по слабопересечённой местности 800м.		
97	Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800м.		
98	Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег с ускорением от 20до 30 м. Кросс 800м.		
99	Круговая тренировка. Соревнование на дистанции 800м. Эстафеты.		
100	Общеразвивающие упражнения с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 7 минут.		

101	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег до 6 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
102	Круговая тренировка. Бег до 7 мин. Соревнование на дистанции 800м.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 классы

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Легкая атлетика 30 ч.</i>		
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
2	Вредные привычки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высоки старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение нервной системы управления движениями и в регуляции основных систем организма.
3	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма. Низкий старт до 30м., от 70 до 80. Совершенствование двигательных навыков.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Общеразвивающие упражнения. Бег на результат 60 м.	Готовятся осмысленно относиться к изученным двигательным действиям. Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах.
5	Личная гигиена. Медленный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
6	Рациональное питание. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Прыжки в длину с места.	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
7	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
8	Бросок набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.	

9	Скоростной бег до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты. Прыжки в длину с места.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Раскрывают причины возникновения травм.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
10	Причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега.	
11	Бросок и ловля набивного мяча двумя руками 2кг. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты.	
12	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
13	Медленный бег 10-15 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	
14	Медленный бег 10-15 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
15	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
16	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
17	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега	
18	Бросок и ловля набивного мяча двумя руками 2кг. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты.	
19	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	
20	Медленный бег 10-12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	
21	Бросок и ловля набивного мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
22	Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места.	

23	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
24	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
25	Скоростной бег до 40 м. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты. Прыжки в длину с места.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
26	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высоки старт 10 до 15м.	
27	Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности.
28	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
29	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	
30	Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики 24 ч.

31	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы.	Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий.
32	Здоровье и здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	Раскрывают понятия здорового образа жизни. Выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики.
33	Перестроения. ОРУ в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
34	Режим труда и отдыха. ОРУ в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	
35	Первая помощь при травмах. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	
36	Самонаблюдение и самоконтроль. Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств, бег с ускорением.	В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
37	Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	

38	ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.
39	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40	ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных.
41	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см.) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в длину, высота 110-115см.)	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
42	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
43	Знания о физкультуре. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Раскрывают значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки
44	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
45	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств и силовой выносливости.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, упражнений на гимнастической скамейке предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
46	Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие силовых качеств и силовой выносливости. Лазание по канату.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
47	Развитие силовых качеств и силовой выносливости. Подтягивание упражнения в висах и упорах Лазание по канату. Эстафеты и игры.	
48	Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты и игры.	
49	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами.	

50	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
51	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
52	Развитие гибкости. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты и игры.	
53	Развитие гибкости. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты и игры.	
54	Развитие силовых качеств и силовой выносливости. Подтягивание упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	
Спортивные игры 35 ч. Волейбол		
55	История волейбола. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры.	Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся волейболистов.
56	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
57	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя устраняя типичные ошибки.
58	Стойка игрока. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
59	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
60	Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя устраняя типичные ошибки.
61	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя устраняя типичные ошибки.	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
62	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	Соблюдают правила безопасности.
63	Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа. Игровые упражнения с набивным мячом.	
64	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину	

	площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.
65	Упражнения со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и. п. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
66	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
67	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	
68	Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения волейболиста. Приём и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	
Баскетбол		
69	История баскетбола. Основные правила баскетбола. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
70	Основные приёмы игры. Перемещение игрока. Поворот без мяча и с мячом.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
71	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка поворот, ускорение).	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
74	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения скорости; ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют
75	Броски одной двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	

76	Вырывание и выбывание мяча. Броски одной двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
77	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
80	Комбинация из основных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
81	Комбинация из основных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Футбол		
82	История футбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и
83	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения старты и з различных положений.	
84	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
85	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель.	
86	Комбинация из основных элементов: ведения, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	
87	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	
88	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	

89	Комбинация из основных элементов: ведения, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время для комплексного развития физических способностей.
90	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
Кроссовая подготовка 12ч.		
92	Общеразвивающие упражнения с предметами. Беговые упражнения. Бег 6 мин.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
93	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 8 минут.	
94	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 800 м.	
95	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
96	Равномерный, медленный, до 7—8 мин, кросс по слабопересечённой местности 800м.	
97	Совершенствование бега, прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс 800м.	
98	Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Кросс 800м.	
99	Круговая тренировка. Соревнование на дистанции 800м. Эстафеты.	
100	Общеразвивающие упражнения с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 7 минут.	
101	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег до 6 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	
102	Круговая тренировка. Бег до 7 мин. Соревнование на дистанции 800м.	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во
1		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	1

1.2	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха, Физическая культура 5,6,7 классы под редакцией М.Я. Виленского – <i>М. Просвещение, 2013г.</i> , Лях В. И. Физическая культура. 8 - 9 классы <i>М., Просвещение, 2014г.</i>	1
	Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5 - 9 классы». – <i>М.: Просвещение, 2014г.</i>	1
2		
	Стенка гимнастическая	4
	Козёл гимнастический	1
	Конь гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Палки гимнастические	10
	Канат для лазанья	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Стойка для прыжков в высоту	1
	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
	Маты гимнастические	9
	Мяч малый (теннисный)	20
	Скакалка гимнастическая	10
	Обруч гимнастический	10
	Кольцо баскетбольное	2
	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Мячи баскетбольные	10
	Волейбольный комплекс	1
	Мячи волейбольные	10
	Мячи футбольные	10
	Эстафетная палочка	2
	Стол для настольного тенниса	2
	Палатки туристские	2
	Аптечка медицинская	1
	Спортивный зал игровой	1
	Раздевалки	2