государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Отрадный Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 183/П от 30.08.2019г.
Директор ГБОУ ООШ № 2
_____ О.А.Юрковская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5 -9 классы

базовый уровень

срок реализации

2019г. – 2024г.

СОСТАВИТЕЛИ:

Должность: учитель физической культуры

Лапин А.А.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

_____ / Моисеева Н.Н../

Дата: 30.08.2019 г.

«РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Руководитель ШМО:

_____ / Лапин А.А../

Аннотация к рабочей программе

Нормативная база программы:	1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г № 1577); 3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); 4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2018 года № 345 с изменениями и дополнениями. 5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253 с изменениями и дополнениями. 6. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699; 7. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №2 г.о. Отрадный; 8. Примерная образовательная программа по физической культуре 1 - 4 классы Лях В.И. Москва «Просвещение » 2019,
Дата утверждения:	29.08.2019г
Общее количество часов:	405 ч

Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	4 года
Автор(ы) рабочей программы:	Учитель физической культуры Лапин А.А.

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет / Класс	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)			
		3	3	3	3
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)			
		0	0	0	0
Итого:		3	3	3	3
Сдача контрольных нормативов в год		0	2	2	2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Планируемые результаты			
5-9 класс			
Предметные		**Метапредметные**	**Личностные**
Обучающиеся 5 класса научатся: • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять	**Обучающиеся 5 класса получат возможность научиться:** • характеризовать цель	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими	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	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 учащихся. **Познавательные УУД:** • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; **Коммуникативные УУД:** • бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного	положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной	• 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, отвечать за результаты собственной деятельности. **Регулятивные УУД:** • рациональное планирование учебной деятельности; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • 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,	• задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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; 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	направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с	активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках

оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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	использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;		принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами; • владение навыками

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; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;		выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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 в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в			

процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
Обучающиеся 6 класса научатся: • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа	**Обучающиеся 6 класса получат возможность научиться:** • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся. **Познавательные УУД:** • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности,

жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатыв	символики и ритуалов Олимпийских игр; • харак теризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • опред елять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием	целостной личности человека; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; **Коммуникативные УУД:** • бережное отношение к собственному здоровью, 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, отвечать за результаты собственной деятельности. **Регулятивные УУД:**	составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; • владение умением

ать содержание самостоятельных занятий с 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	физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • прово	• рациональное планирование учебной деятельности; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • 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.	предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное

занятий физическими упражнениями; 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 учетом функциональных особенностей и	дить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • провод дить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; • выпо лнять комплексы упражнений лечебной		сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; • владение умением достаточно полно и точно

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	физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского		формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

ь показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;		

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 в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на			

лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.			

Обучающиеся 7 класса научатся: • раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям; • характеризовать осанку как показатель физического развития человека; • раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости; • соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур; • руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время	**Обучающиеся 7 класса получат возможность научиться:** • характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития; • самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся. **Познавательные УУД:** • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. • добросовестное выполнение учебных	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

занятий физической культурой и спортом; • характеризовать типовые травмы и причины их возникновения; • выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики; • выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;	тестирование физических качеств). • Выпускник научится - составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических качеств.	заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; **Коммуникативные УУД:** • бережное отношение к собственному здоровью, 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, отвечать за результаты собственной деятельности. **Регулятивные УУД:** • рациональное планирование учебной деятельности; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • добросовестное выполнение учебных	возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе

• демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; • Правильно выполнять технику конькового хода, правильно выполнять технику лыжных ходов, пусков, подъёмов.		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.	занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

			• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

			• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
Обучающиеся 8 класса научатся: • раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям; • характеризовать осанку как	**Обучающиеся 8 класса получат возможность научиться:** • характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики

показатель физического развития человека; • раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости; • соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур; • руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом; • характеризовать типовые травмы и причины их возникновения; • выбирать упражнения и составлять индивидуальные	физической культуре, историю их возникновения и современного развития; • самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). • Выпускник научится - составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,	способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. **Познавательные УУД:** • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; **Коммуникативные УУД:** • бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и	заболеваний средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической

комплексы для утренней гимнастики; • выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • демонстри ровать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	направленные на развитие физических качеств.	толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности. **Регулятивные УУД:** • рациональное планирование учебной деятельности; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • 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	подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий

• Правильно выполнять технику конькового хода, правильно выполнять технику лыжных ходов, пусков, подъёмов.		утомления.	физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

			• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий

Обучающиеся 9 класса научатся: • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные	**Обучающиеся 9 класса получат возможность научиться:** • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения,	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся. **Познавательные УУД:** • понимание физической культуры как	базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Личностные результаты освоения курса: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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;	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	явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; **Коммуникативные УУД:** • бережное отношение к собственному здоровью, 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, отвечать за результаты собственной деятельности.	• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно

• 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	развитием физических качеств и основных систем организма. • 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;	**Регулятивные УУД:** • рациональное планирование учебной деятельности; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • 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.	включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • владение умением

время самостоятельных занятий физическими упражнениями. • 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	• 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. • выполнять комплексы упражнений		осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Личностные результаты освоения

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;	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		курса: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • задачами, индивидуальными особенностями

• 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	физической подготовке.		физического развития и физической подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное

физического развития и физической подготовленности. • 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			сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с

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			партнерами во время учебной и игровой деятельности. • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. • с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения			

низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); • - метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м			

Содержание учебного предмета

№	Название раздела (темы)	Основное содержание
1.	**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. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
2.	**Способы физкультурной деятельности**	**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток 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.
3.	**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 приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. **Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование 5 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных Нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м(к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1000м (к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (к/н)	1
3.	Волейбол, подвижные игры	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т /б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Пионербол ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая	

			подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в мини- волейбол. ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в мини- волейбол ОРУ. Эстафеты с предметами ОРУ. Пионербол с элементами волейбола ОРУ. Перестрелка ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
4.	Гимнастика	**16**	ОРУ.Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика: Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках ОРУ. Акробатика: Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры (оценка) ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей (оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка) ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек., подъем туловища за 1 минуту(к/н) ОРУ. Итоговое занятие по разделу гимнастика	
5.	Баскетбол	**8**	ОРУ. Баскетбол, правила игры и т /б. Стойки и передвижения. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска.	

			ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра.	
6.	Лыжная подготовка	**20**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно бесшажный) Скользящий шаг Техника попеременно-двушажного хода Техника одновременно двушажного хода Техника одновременно бесшажного хода. Повороты на месте и в движении. Техника спусков, подъёмов Техника "Конькового" шага Техника спусков, подъёмов Техника торможений, поворотов Равномерное передвижение до 3 км. Применение лыжных ходов на дистанции Подъёмы к/ н Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона в средней стойке Равномерное передвижение до 2 км. Спуски со склона в средней стойке Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков и подъёмов Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно бесшажный)	
6.	Баскетбол, подвижные игры.	**10**	Т/Б по баскетболу и подвижным играм. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе.	

			ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Двойной шаг. Игра в мини баскетбол.	
7.	Волейбол, подвижные игры	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в мини- волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Правила игры ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) ОРУ. Перестрелка Перестрелка 6- ти минутный бег ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
8	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м(к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1000м (к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м(к/н)	1

Тематическое планирование 6 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1	Основы знаний	В процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м(к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1000м (к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (к/н)	1
3	Волейбол, подвижные игры	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча думя руками сверху. Пионербол ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в мини- волейбол. ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в мини- волейбол ОРУ. Эстафеты с предметами ОРУ. Пионербол с элементами волейбола ОРУ. Перестрелка ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
4	Гимнастика	**16**	ОРУ. Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках ОРУ. Акробатика: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов .	

			Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры(оценка) ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей (оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка) ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек., подъем туловища за 1 минуту(к/н) ОРУ. Итоговое занятие по разделу гимнастика	
5	Баскетбол	**8**	ОРУ. Баскетбол, правила игры и т/ б. Стойки и передвижения. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра.	
6	Лыжная подготовка	**20**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Скользящий шаг Техника попеременно-двушажного хода Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км Техника одновременно двушажного хода Техника одновременно бесшажного хода. Повороты на месте и в движении. Техника спусков, подъёмов Техника "Конькового" шага Техника спусков, подъёмов	

			Техника торможений, поворотов Равномерное передвижение до 3 км. Применение лыжных ходов на дистанции Подъёмы к/н Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона в средней стойке Равномерное передвижение до 3 -4км. Спуски со склона в средней стойке Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков и подъёмов Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно бесшажный)	
7	Баскетбол, подвижные игры.	**10**	Т/Б по баскетболу и подвижным играм. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Двойной шаг. Игра в мини баскетбол.	
8	Волейбол, подвижные игры	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т /б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в мини- волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Правила игры ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. П /и «Летучий мяч»; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3)	
9	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт	1

			ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м(к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1000м (к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м(к/н)	

Тематическое планирование 7 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м (к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Кроссовая подготовка. Подбор толчковой ноги в прыжках в длину с разбега. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (оценка). Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ. Кросс 1200 метров (оценка) К/Н прыжки в длину с места ОРУ. Бег 30 м .Метание мяча (оценка) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (к/н)	1
3.	Волейбол Подвижные игры	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т/ б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ. Стойка игрока, передвижение в стойке. Передачи мяча. ОРУ. Передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача ОРУ. Передачи, подачи мяча в зоны 3, 6, 5. Обучение нападающему удару. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. ОРУ. Эстафеты с элементами волейбола. ОРУ Учебная игра. Подачи ,приёмы мяча. ОРУ. Учебная игра. Подачи мяча в определённые зоны. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
4.	Гимнастика	**16**	ОРУ.Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ОРУ. Акробатика. Совершенствование: кувырков вперед, назад. стойка на лопатках. ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов . Лазание по канату в два приёма. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов (оценка)	

			ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры (оценка) ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей (оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций по карточкам. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка) ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек., подъем туловища за 1 минуту (к/н) ОРУ. Итоговое занятие по разделу гимнастика	
5.	Баскетбол	**8**	ОРУ. Баскетбол, правила игры и т/ б. Стойки и передвижения. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра.	
6.	Лыжная подготовка	**20**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Скользящий шаг Техника попеременно-двушажного хода Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км Техника одновременно - двушажного хода Обучение техники конькового хода. Равномерное передвижение до 3 км. Техника спусков, подъёмов Техника "Конькового" шага Техника спусков, подъёмов Техника торможений, поворотов Равномерное передвижение до 3 км. Применение лыжных ходов на дистанции Подъёмы к/н Лыжные гонки на 1 км.	

			Спуски со склона в средней стойке Равномерное передвижение до 3 -4км. Спуски со склона в средней стойке Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков и подъёмов Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно бесшажный)	
7.	Баскетбол	**10**	Т/Б по баскетболу и подвижным играм. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Двойной шаг. Игра в мини баскетбол.	
8.	Волейбол Подвижные игры	**12**	ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Правила игры ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) ОРУ. Пионербол ОРУ. Перестрелка ОРУ.6- ти минутный бег. "Мяч водящему" ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
9.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м (к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность.	1

			Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1000м (к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения .Бег 60 м(к/н)	

Тематическое планирование 8 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м (к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Кроссовая подготовка. Подбор толчковой ноги в прыжках в длину с разбега. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (оценка). Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ. Кросс 1200 метров (оценка) К/Н прыжки в длину с места ОРУ. Бег 30 м. Метание мяча (оценка) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (к/н)	1
3.	Волейбол Подвижные игры	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ. Стойка игрока, передвижение в стойке. Передачи мяча. ОРУ. Передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача ОРУ. Передачи, подачи мяча в зоны 3, 6, 5. Обучение нападающему удару. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. ОРУ. Эстафеты с элементами волейбола. ОРУ Учебная игра. Подачи ,приёмы мяча. ОРУ. Учебная игра. Подачи мяча в определённые зоны. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
4.	Гимнастика	**16**	ОРУ. Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ОРУ. Акробатика. Совершенствование: кувырков вперед, назад, стойка на лопатках. ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Лазание по канату в два приёма. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов (оценка)	

			ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры(оценка) ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей (оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций по карточкам. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка) ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек., подъем туловища за 1 минуту (к/н) ОРУ. Итоговое занятие по разделу гимнастика	
5.	Баскетбол	**8**	ОРУ. Баскетбол, правила игры и т/б. Стойки и передвижения. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра.	
6.	Лыжная подготовка	**20**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Скользящий шаг Техника попеременно-двушажного хода Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км Техника одновременно - двушажного хода Обучение техники конькового хода. Равномерное передвижение до 3 км. Техника спусков, подъёмов Техника "Конькового" шага Техника спусков, подъёмов Техника торможений, поворотов Равномерное передвижение до 3 км. Применение лыжных ходов на дистанции Подъёмы к/н Лыжные гонки на 1 км.	

			Спуски со склона в средней стойке Равномерное передвижение до 3 -4км. Спуски со склона в средней стойке Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков и подъёмов Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно бесшажный)	
7.	Баскетбол	**10**	Т/Б по баскетболу и подвижным играм. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Двойной шаг. Игра в мини баскетбол.	
8.	Волейбол Подвижные игры	**12**	ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Правила игры ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) ОРУ. Пионербол ОРУ. Перестрелка ОРУ.6- ти минутный бег. "Мяч водящему" ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
9.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м(к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега	1

			ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1000м (к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м(к/н)	

Тематическое планирование 9 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 70 м, 80 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м (к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Кроссовая подготовка. Подбор толчковой ноги в прыжках в длину с разбега. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (оценка). Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ. Кросс 1500 м - дев., 2000м - мал. (оценка) К/Н прыжки в длину с места ОРУ. Бег 30 м. Метание мяча (оценка) ОРУ. Специальные беговые управжнения. Бег 60 м (к/н)	1
3.	Волейбол Баскетбол	**8** **4**	ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ. Стойка игрока, передвижение в стойке. Передачи мяча. ОРУ. Передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. ОРУ. Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача ОРУ. Передачи, подачи мяча в зоны 3, 6, 5. Обучение нападающему удару. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. ОРУ. Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. ОРУ. Эстафеты с элементами волейбола. ОРУ Учебная игра. Подачи ,приёмы мяча. ОРУ. Учебная игра. Подачи мяча в определённые зоны. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
4.	Гимнастика	**16**	ОРУ. Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ОРУ. Акробатика. Совершенствование: кувырков вперед, назад .стойка на лопатках. ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов . Лазание по канату в два приёма. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов (оценка)	

			ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры (оценка) ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей (оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций по карточкам. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка) ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий ОРУ. Прыжки через скакалку за 30 сек., подъем туловища за 1 минуту (к/н) ОРУ. Итоговое занятие по разделу гимнастика	
5.	Баскетбол	**8**	ОРУ. Баскетбол, правила игры и т/б. Стойки и передвижения. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра.	
6.	Лыжная подготовка	**20**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Скользящий шаг Техника попеременно-двушажного хода Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км Техника одновременно - двушажного хода Обучение техники конькового хода. Равномерное передвижение до 3 км. Техника спусков, подъёмов Техника "Конькового" шага Техника спусков, подъёмов Техника торможений, поворотов Равномерное передвижение до 5 км. Применение лыжных ходов на дистанции Подъёмы к/ н Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона в средней стойке	

			Равномерное передвижение до 3 -4км. Спуски со склона в средней стойке Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков и подъёмов Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно бесшажный)	
7.	Баскетбол	**10**	Т/Б по баскетболу . ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе. ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. ОРУ. Двойной шаг .Игра в мини баскетбол.	
6.	Волейбол	**12**	ОРУ. Инструктаж по т/ б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд ОРУ. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Правила игры ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. П /и «Летучий мяч»; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) ОРУ. Пионербол ОРУ. Перестрелка ОРУ.6- ти минутный бег. "Мяч водящему" ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	
7.	Лёгкая атлетика	**12**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт ОРУ. Бег с ускорение 70 м, 80 м ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3х10м(к/н) ОРУ. Метания мяча на дальность. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м	1

			ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Техника эстафетного бега, 1500 м - дев., 2000м мал.(к/н) К/Н прыжки в длину с места Бег 30 м (к/н). Многоскоки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м(к/н)	