Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Е.М.Мисякова Протокол № ___ от«__»_____20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 А.Л.Гришмановская «__»_____20 г.	Педагогическим советом МБОУ Школы № 104 Протокол № ___ от«__»_____20 г	Директор МБОУ Школы № 104 А.Л.Гришмановская Приказ № ___ от«__»_____20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 7 - 9 классы

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ от 30.08.203 № 1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", положениями о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в том числе экстернов) МБОУ Школы № 104, примерной основной образовательной программой основного общего образования, образовательной программой МБОУ Школы № 104.

Так же рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами, требованиями образовательной программы МБОУ Школы № 104, авторской программой В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение 2019 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту: Физическая культура 5 – 7 классы, Виленский М,Я.,– М.: Просвещение; Физическая культура 8 – 9 классы/ под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета "физическая культура"

Методологической основой федеральных государственных образовательных стандартов является системно - деятельностный подход, в рамках которого реализуются современные стратегии обучения, предполагающие использование информационных и коммуникационных технологий в процессе изучения всех предметов, во внеурочной и внешкольной деятельности на протяжении всего периода обучения в школе.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование 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;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Роль учебного предмета "Физическая культура"

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 7-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Обоснование выбора содержания программы по физической культуре.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Курс физической культуры основной школы является частью непрерывного курса физической культуры в начальной школе и обучение физической культуры в старших классах (на базовом или углубленном уровне). Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В предлагаемой авторской программе учтено, что сегодня, в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, обучающиеся к концу начальной школы приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать

навыки коллективного общения и взаимодействия. Далее, в основной школе, начиная с 5 класса, они закрепляют полученные технические навыки и развивают их в рамках применения при изучении всех предметов.

Курс «Физическая культура» изучается в 7-9 классах из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч, при 34 учебных неделях в VII -IX классе.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

1. Личностные

1. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
3. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
4. Умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

2.Формирование универсальных учебных действий (метапредметные):

Регулятивные результаты

1. Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях;
2. Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях ;
3. Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем;
4. Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом;
5. Оценка результатов своей работы.

Познавательные результаты

1. Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных;
2. Добывать новые знания из различных источников различными способами;
3. Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ ;
4. Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты ;
5. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала.

Коммуникативные результаты

1. Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций;
2. Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения;
3. Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное ;

4.Договариваться с людьми, согласуя с ними интересы и взгляды, для того чтобы сделать что - то сообща;

3. Предметные результаты освоения программы по каждому тематическому разделу по уровням:

Раздел 1. Основы знаний

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

8-9 КЛАССЫ

1. Личностные

1.Самооценка. Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки);

2. Личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учёбе;

3. Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность).

2.Формирование универсальных учебных действий (метапредметные):

Регулятивные результаты

1.Определять и формулировать цель деятельности на уроках, во внеурочной деятельности, в жизни;

2.Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, во внеурочной деятельности, жизненных ситуациях;

3.Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем, панируемыми результатами;

4.Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом;

5.Оценка результатов своей работы. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные результаты

1.Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных ;

2.Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения;

3. Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ ;

4. Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;

5. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала.

Коммуникативные результаты

1.Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций;

2.Понимать и учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное;

3. Владеть устной и письменной речью, монологической и контекстной речью. Договариваться с людьми, согласуя, с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

3. Предметные результаты освоения программы по каждому тематическому разделу по уровням:

Раздел 1. Основы знаний

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в
- волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.*

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура в -9 классах основной школы:

№	*Разделы и темы программного материала*	7 класс.	8 класс.	9 класс.
1	Основы знаний	В процессе урока		
2	Двигательные умения и навыки.			
	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18
	Легкая атлетика	21	21	21
	Лыжная подготовка	18	18	18
	Спортивные игры - баскетбол	21	21	21
	Спортивные игры - волейбол	24	24	24
3	Развитие двигательных способностей	В процессе урока		
	ИТОГО:	**306**		

Содержание

I. Основы знаний.

7 классы

История физической культуры.

Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Познай себя. Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.

Влияние физических упражнений на основные системы организма

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

8-9 классы

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Совершенствование физических способностей.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.

Олимпиады: странички истории.

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

II. Двигательные умения и навыки.

Лёгкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега:

7 класс

Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60 м.

8 класс

Низкий старт до30 м

- от 70 до 80 м
- до 70 м.

9 класс

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой длительного бега:

7 класс

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15мин. Бег на 1500 м

Овладение техникой прыжка в длину:

7 класс

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

8 -9 класс

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту:

7 класс

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

8 класс

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

9 класс

Совершенствование прыжка в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:

7 класс

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1 м) с расстояния 10-12 м.

Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

8 класс

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м).

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.

9 класс

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния (девушки- 12-14 м, юноши до 18 м).

Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки -2 кг)двумя руками из различных и.п. с места и с двух- четырех шагов вперед - вверх.

7 класс

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

7 класс

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

7 класс

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

8 класс

Дальнейшее развитие скоростно - силовых способностей.

9класс

Совершенствование скоростно - силовых способностей.

7-9 классы

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

7-9 классы

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

7-9 классы

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика.

7 класс

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

8-9 классы

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Освоение строевых упражнений:

7 класс

Выполнение команд "Пол- оборота на право!", "Пол- оборота на лево!", "Полшага!", "Полный шаг"

8 класс

Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.

9 класс

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:

7 класс

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

8-9 класс

Совершенствование двигательных способностей.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

7 класс

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок;

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

8 класс

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

9 класс

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков:

7 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

9 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Освоение акробатических упражнений:

7 класс

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; 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.

9 класс

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

7 класс

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

7 класс

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

7 класс

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

7 класс

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

8-9 класс

Совершенствование двигательных способностей.

7 класс

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 класс

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

7 класс

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

8-9 класс

Совершенствование координационных способностей.

7 класс

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 класс

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Баскетбол.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

8-9 классы

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивления защитника.

8-9 классы

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

8-9 классы

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8-9 классы

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

7 класс

Перехват мяча.

8 класс

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

9 класс

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

8 класс

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

9 класс
Совершенствование техники.
7 класс
Дальнейшее обучение технике движений.
Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).
8-9 классы
Дальнейшее закрепление тактики игры.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.
Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).
7 класс
Игра по правилам мини - баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.
8-9 классы
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.
Правила техники безопасности.
7 класс
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
8-9 классы
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
7 класс
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку**.**
8 класс
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
9 класс
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
7 класс
Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей**.**
8 класс
Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.
9 класс
Совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.
7 класс
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
8класс
Дальнейшее обучение технике движений.
9 класс

Совершенствование координационных способностей.

7 класс

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

8класс

Дальнейшее развитие выносливости.

9 класс

Совершенствование выносливости.

7 класс

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

8-9 классы

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно - силовых способностей.
Совершенствование скоростных и скоростно - силовых способностей.

7 класс

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

8 класс

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

7 класс

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

8 класс

Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.

9 класс

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

7 класс

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

7 класс

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

8-9 классы

Совершенствование координационных способностей.

7 класс

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

8 класс

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

7-9 класс

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной игры

(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

7-9 классы

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

7-9 классы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

7 класс

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "гонки с выбыванием".

8 класс

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

9 класс

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

7-9 классы

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказания помощи при обморожениях и травмах.

III. Развитие двигательных способностей.

7 класс

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила.

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Быстрота.

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость.

Упражнения для развития выносливости.

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости.

8-9 классы

Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.
Обычная разминка.
Спортивная разминка.
Упражнения для рук, туловища, ног.
Упражнения для развития силы, быстроты и скоростно - силовых возможностей, выносливости.
Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	7.8	8.1	8.4	8.2	8.5	8.8
2	Бег 30 м, сек	4.8	5.6	5.9	5.0	5.4	6.0
3	Кросс 1500м	7.00	7.30	7.51	7.30	8.00	8.30
4	Бег 60 м, сек	9.4	10.0	11.0	9.8	10.4	11.1
5	Прыжки в длину с места	195	175	159	182	170	144
6	Наклоны вперед из положения сидя	+10	+8	+5	+13	+9	+6
7	Подтягивание	9	6	5	15	13	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20	16	15	10	8
9	Прыжок в высоту с разбега	125	115	100	115	110	90
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	47	39	35	35	32	30
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	100	94	120	110	104
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	39	32	25	26	21	17
13	Ходьба на лыжах 2 км.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
2	Бег 30 м, сек	4.8	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
3	Кросс 2000м	9.40	10.00	10.40	11.00	12.10	13.50
4	Бег 60 м, сек	8.4	9.4	9.8	9.8	10.6	10.08
5	Прыжки в длину с места	205	190	175	175	165	150
6	Наклоны вперед из положения сидя	+11	+6	+4	+15	+8	+5
7	Подтягивание	10	7	5	17	11	9
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	34	22	18	15	10	8
9	Прыжок в высоту с разбега	130	120	105	115	105	95

10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	47	39	35	40	34	31
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	120	110	104	130	120	114
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	40	34	30	27	21	19
13	Ходьба на лыжах 3 км.	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
3	Кросс 2000м	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10
4	Бег 60 м, сек	8.2	9.2	9.6	9.6	10.4	10.6
5	Прыжки в длину с места	215	190	170	180	160	150
6	Наклоны вперед из положения сидя	+11	+6	+4	+15	+8	+5
7	Подтягивание	12	8	6	18	12	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	36	24	20	15	10	8
9	Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	115	110	100
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	49	39	35	45	34	31
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	130	120	110	140	130	120
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	40	34	30	27	21	19
13	Ходьба на лыжах 3 км.	16.30	17.40	18.50	19.30	21.30	22.30

Материально – техническое обеспечение.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используется УМК который в себя включает:

-Учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы.;

-Учебник для общеобразовательных учреждений, физическая культура 8 – 9 классы/ под ред. В.И.Ляха.;

-«Настольная книга для учителя физической культуры».;

-«подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева.;

-рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских.;

-справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.;

-А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс;

-Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы. Авт.-сост. В.И.Лях.;

-Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

-Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

Дополнительная литература для обучающихся.

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

1. Компьютер.
2. Оборудование для показа видеоматериалов.
3. Видеоматериалы на различных носителях.
4. Выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физкультуры, для учащихся – на уровне ознакомления);

Средства материально-технического обеспечения:

Оборудование для контроля и оценки действий

Рулетки .
Свистки судейские.
Секундомеры.

Комплект для занятий гимнастикой:

Стенка гимнастическая.
Маты гимнастические.
Скамейки гимнастические жесткие.
Перекладина гимнастическая .
Палки гимнастические .
Гимнастические брусья.
Козёл гимнастический .
Конь гимнастический.
Мост гимнастический подкидной.
Обручи гимнастические.
Скакалки гимнастические .
Бревно гимнастическое напольное.
Бревно гимнастическое высокое.

Комплект для занятий лёгкой атлетикой:

Эстафетные палочки.
Оборудование полосы препятствий.
Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Флажки разметочные на опоре.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная.
Мяч малый (теннисный).
Сетка для переноса малых мячей.

Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр:

Мячи волейбольные.
Мячи баскетбольные для мини - игры.
Сетка для переноса и хранения мячей.
Жилетки игровые с номерами.
Мячи набивные (1кг, 2кг).
Насосы с иглами для надувания мячей.
Сетка волейбольная .
Стойки волейбольные универсальные.
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Табло перекидное.
Стойки для обводки (деревянные).
Биты для лапты.

Комплект для занятий лыжной подготовки:
Лыжи с креплениями.
Ботинки лыжные.
Палки лыжные.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7-9 КЛАССАХ

Раздел	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	УУД			
			Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Основы Знаний.	В процессе урока.	**7 класс.** Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	1,2,3,4 1,2,3	**7 класс** 1,2,3,4,5 **8-9 класс** 1,2,3,4,5	1,2,3,4,5 1,2,3,4,5	1,2,3,4 1,2,3

		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **8-9 класс.** Используют знания о своих возростно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактики ее нарушения и коррекции. Раскрывают значения нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений				

Двигательные умения и навыки. **<u>Лёгкая атлетика.</u>**	21ч	физических упражнений для физкультурно оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады"," Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах". ***Лёгкая атлетика.*** **7 классы.** *Беговые упражнения.* Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	1,2,3,4	**7 классы** 1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	1,2,3,4

		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Прыжковые упражнения.* Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей , выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Метание малого мяча.* Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. *Развитие выносливости.*	1,2,3	**8-9 классы** 1,2,3,4,5	1,2,3,4	1,2,3

		Применяют разученные упражнения для развития выносливости. *Развитие скоростно- силовых способностей.* Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. *Развитие скоростных способностей.* Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. *Знания о физической культуре.* Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. *Овладение организаторскими умениями.* Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации				

		упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. **8-9 классы.** *Овладение техникой спринтерского бега.* Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Овладение техникой прыжка в длину.* Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Овладение техникой прыжка в высоту.*				

		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. *Развитие скоростно-силовых способностей.* Применяют разученные упражнения для развития скоростно - силовых способностей. *Знания о физической культуре.* Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. *Самостоятельные занятия.* Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Овладение организаторскими умениями.* Составляют совместно с учителем простейшие комбинации				

<u>Гимнастика.</u>	18ч.	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. ***Гимнастика.*** **7 класс.** *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. *Организующие команды и приёмы.* Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. *Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).* Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.* Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. *Опорные прыжки.* Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. *Акробатические упражнения и комбинации.* Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.				

		Развитие координационных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. *Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. *Развитие скоростно-силовых способностей.* Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. *Развитие гибкости.* Используют данные упражнения для развития гибкости. *Знания о физической культуре.* Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Овладение организаторскими умениями.* Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. **8-9 классы.** *Освоение строевых упражнений.* Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.				

		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Описывают технику висов и упоров и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. *Освоение опорных прыжков.* Описывают технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. *Освоение акробатических упражнений.* Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. *Развитие координационных способностей.* Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. *Развитие силовой выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости.* Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. *Знания о физической культуре.* Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. *Самостоятельные занятия.* Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической				

<u>Баскетбол.</u>	21ч.	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Овладение организаторскими умениями.* Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. ***Баскетбол.*** **7 класс.** *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* 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. *Освоение ловли и передач мяча.* 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. *Освоение техники ведения мяча.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Овладение техникой бросков мяча.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Освоение индивидуальной техники защиты.* 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. *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Освоение тактики игры.* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Организуют совместные занятия баскетболом со				

		сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. **8-9 классы.** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* 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. *Освоение ловли и передач мяча.* 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. *Освоение техники ведения мяча.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Овладение техникой бросков мяча.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Освоение индивидуальной техники защиты.* 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. *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Освоение тактики игры.* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.				
Волейбол.	24ч.	***Волейбол.*** **7 класс.**				

		Краткая характеристика вида спорта. *Требования к технике безопасности.* Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Освоение техники приёма и передач мяча.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).*				

		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. *Развитие выносливости.* Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.* Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. *Освоение техники нижней прямой подачи.* 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. *Освоение техники прямого нападающего удара.* 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. *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Освоение тактики игры.*				

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Знания о спортивной игре.* Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.* Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Овладение организаторскими умениями.* Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. **8-9 классы.** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Освоение техники приёма и передач мяча.*				

		Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).* Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. *Развитие выносливости.* Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.* Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. *Освоение техники нижней прямой подачи.*				

		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. *Освоение техники прямого нападающего удара.* 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. *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Освоение тактики игры.* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. *Знания о спортивной игре.* Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры *Самостоятельные занятия.*				

<u>Лыжная подготовка (лыжные гонки).</u>	18ч.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Овладение организаторскими умениями.* Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** **7 класс.** *Краткая характеристика вида спорта.* *Требования к технике безопасности.* Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. *Освоение техники лыжных ходов.* Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. *Знания.* Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.				

		Раскрывают понятие технике выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. **8-9 классы.** *Освоение техники лыжных ходов.* Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. *Знания.* Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие технике выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.				
Развитие двигательных способностей.	В про-цессе урока	**7 класс.** *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.* Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. *Выбор упражнений и составление индивидуальных*				

		комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	1,2,3,4	**7 класс** 1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	1,2,3,4
Самостоятель-ные занятия физическими упражнениями.		**8-9 классы.** *Утренняя гимнастика.* Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Выбирайте виды спорта.* Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. *Тренировку начинаем с разминки.* Составляют комплекс упражнений для общей разминки. *Повышайте физическую подготовленность.* Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. *Рефераты.* По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.	1,2	**8-9 классы** 1,2,4,5	1,2,3,4	1,2

Лист регистрации изменений к рабочей программе
по физической культуре.

Учитель:

Класс:

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по физической культуре.

Учитель:
Предмет: физическая культура
Класс:
Количество часов: в неделю - 3 час; в год –102 часа

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректировки	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	18						
Легкая атлетика	21						
Лыжная подготовка	18						
Спортивные игры - баскетбол	21						
Спортивные игры - волейбол	24						
Резерв							
Итого	102						

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
7 классы.

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		дата			
					По плану		факт	
			Урочная	Неурочная				
1	Легкая атлетика 11ч.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег по дистанции (50-60м). Челночный бег 3х10.	+					
2		Бег на результат 30м. Челночный бег 3х10.	+					
3		Низкий старт 20-40м. Челночный бег 3х10 на результат.	+					
4		Бег на результат 60м. Метание теннисного мяча.	+					
5		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.		+				
6		Прыжок в длину. Метание мяча на результат.	+					
7		Прыжок в длину на результат.	+					
8		Бег на результат 1500 м.	+					
9		Бег 15 минут. "Русская лапта"	+					
10		Бег 15 минут. "Русская лапта"		+				
11		Бег 1,5 км. "Русская лапта"		+				
12	Спортивные игры баскетбол 16ч.	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	+					
13		Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	+					
14		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+					
15		Сочетание приёмов, передвижений и остановок игрока.	+					
16		Передвижение игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	+					
17		Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	+					
18		Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	+					
19		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Поднимание туловища на результат.	+					

20		Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением.		+				
21		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.		+				
22		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	+					
23		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Ведение мяча на результат.	+					
24		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Подтягивание на результат.	+					
25		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок тестирование.		+				
26		Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	+					
27		Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.	+					
28	Гимнастика 18ч.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	+					
29		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+					
30		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+					
31		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+					
32		Висы и упоры. Подтягивание в висе.		+				
33		Выполнение упражнений на технику.		+				
34		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.		+				
35		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке - тестирование.	+					
36		Акробатические упражнения.	+					
37		Акробатические упражнения.	+					
38		Совершенствование акробатических соединений. Наклон вперед - на результат.	+					
39		Акробатические упражнения.	+					
40		Акробатические упражнения. Поднимание туловища на результат.		+				
41		Подтягивание в висе. Акробатические упражнения.		+				
42		Акробатические соединения из разученных элементов.	+					
43		Акробатические соединения из разученных элементов.		+				
44		Акробатические соединения из разученных элементов.		+				
45		Оценка техники выполнения акробатических элементов.	+					
46	Спортивные	Инструктаж ТБ. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	+					

47	игры баскетбол 5ч	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	+					
48		Быстрый прорыв. Учебная игра.	+					
49		Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.		+				
50		Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.		+				
51	Лыжная подготовка 18ч.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	+					
52		Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	+					
53		Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе .	+					
54		Прохождение дистанции 2 км.	+					
55		Отталкивание рукой в подъём, скользящим шагом.	+					
56		Прохождение дистанции 3 км.	+					
57		Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе.	+					
58		Прохождение дистанции 3 км.	+					
59		Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	+					
60		Прохождение дистанции 3 км.	+					
61		Преодоление бугров и впадин.		+				
62		Прохождение дистанции 3 км.		+				
63		Торможение «плугом», "упором". Одновременный одношажный коньковый ход.		+				
64		Дистанция 2 км на результат.	+					
65		Коньковый ход . Переходы с одного хода на другой.		+				
66		Прохождение дистанции 4 км.	+					
67		Подъемы, спуски с горы.		+				
68		Прохождение дистанции 3 км.		+				
69	С/игры волейбол 22ч.	Т.Б. на уроках волейбола. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру.	+					
70		Прием, передача в паре, тройках. Игра по упрощенным правилам.	+					
71		Верхняя передача в паре . Нижняя прямая подача.	+					
72		Нижняя прямая подача. Чередование приемов, передач.		+				
73		Нижняя прямая подача. Прием снизу.		+				

74		Верхняя передача через сетку, прием снизу.		+				
75		Нижняя прямая подача. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+					
76		Передача через сетку, стоя спиной к ней.	+					
77		Передача через сетку, стоя спиной к ней.		+				
78		Передача через сетку, стоя спиной к ней.		+				
79		Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	+					
80		Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	+					
81		Передача мяча сверху. Прием снизу. Учебная игра.	+					
82		Передача сверху, прием снизу в парах. Поднимание туловища на результат.	+					
83		Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча. Учебная игра.		+				
84		Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча. Учебная игра.	+					
85		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Подтягивание - тестирование.		+				
86		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		+				
87		Выполнение передач на результат.	+					
88		Выполнение передач на результат.	+					
89		Тактика свободного нападения. Выполнение подач на результат.	+					
90		Учебная игра.		+				
91	Легкая атлетика 10ч.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом перешагивания.	+					
92		Прыжок в высоту способом перешагивания.	+					
93		Челночный бег 3х10. Высокий старт.	+					
94		Челночный бег 3х10 на результат. Высокий старт 20-40 м.	+					
95		Бег на результат 30м. Метание мяча. Прыжки в длину с места.	+					
96		Бег на результат 60м. Метание мяча. Прыжки в длину с места.	+					
97		Метание мяча с 3-5 шагов на результат. Прыжки в длину с места.		+				
98		Бег 15 минут. Прыжки в длину с места на результат.		+				
99		Бег 17 минут. Развитие выносливости.	+					
100		Бег 1500м на результат. Развитие выносливости.		+				
101	С/игры волейбол 2 ч.	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.		+				
102		Учебная игра.		+				

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
8 классы.

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		дата			
					по плану		факт	
			Урочная	Неурочная				
1	Легкая атлетика 11ч.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40м.	+					
2		Низкий старт . Эстафетный бег.	+					
3		Бег на результат 30м. Метание мяча. Эстафетный бег.	+					
4		Бег на результат 60м. Метание мяча. Эстафетный бег.	+					
5		Прыжок в длину. Метание мяча.		+				
6		Прыжок в длину. Метание мяча на результат.	+					
7		Прыжок в длину на результат. Спортивная игра «Лапта».	+					
8		Бег (15мин.). Спортивная игра «Лапта».	+					
9		Бег (15мин.). Спортивная игра «Лапта».		+				
10		Бег (15мин.). Спортивная игра «Лапта».		+				
11		Бег 2000м- тестирование. Спортивная игра «Лапта».		+				
12	Спортивные игры - баскетбол 16ч.	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления и скорости.	+					
13		Ведение мяча пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места.	+					
14		Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	+					
15		Личная защита. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+					
16		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита.	+					
17		Передача мяча одной рукой от плеча.		+				
18		Ведение мяча пассивным сопротивлением. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.		+				
19		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	+					

20		Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Челночный бег 3х10 на результат.	+					
21		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	+					
22		Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Поднимание туловища на результат.	+					
23		Передачи мяча при встречном движении.	+					
24		Бросок одной рукой от головы в движении. Подтягивание на результат.	+					
25		Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.		+				
26		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от головы в движении.		+				
27		Вырывание и выбивание мяча.		+				
28	Гимнастика 18ч.	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+					
29		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+					
30		Висы и упоры. Упражнения на бревне. Наклон вперед - на результат.	+					
31		Висы и упоры. Упражнения на бревне.		+				
32		Висы и упоры. Упражнения на бревне.		+				
33		Висы и упоры. Выполнение упражнений на технику. Упражнения на бревне.	+					
34		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	+					
35		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	+					
36		Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	+					
37		Акробатические упражнения.Прыжки на скакалке - тестирование.	+					
38		Акробатические упражнения.	+					
39		Акробатические упражнения.	+					
40		Акробатические упражнения.		+				
41		Акробатические упражнения.		+				
42		Подтягивание на результат. Акробатические упражнения.	+					
43		Акробатические соединения из разученных элементов.	+					
44		Совершенствование акробатических соединений.		+				
45		Оценка техники выполнения акробатических элементов.						
46	Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	+					
47		Движение игрока с мячом. Штрафной бросок.	+					

48	Баскетбол 5ч.	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.						
49		Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	+					
50		Штрафной бросок. Учебная игра.		+				
51	Лыжная подготовка 18ч.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Отталкивание в одновременном одношажном ходе.	+					
52		Прохождение дистанции 3км.	+					
53		Коньковый ход. Повороты "плугом".	+					
54		Прохождение дистанции 3км.	+					
55		Согласованное движение рук и ног в коньковом ходе.	+					
56		Прохождение дистанции 4км.	+					
57		Торможение и поворот "плугом". Обучение входу в поворот.		+				
58		Прохождение дистанции 4км.	+					
59		Торможение и поворот "плугом".	+					
60		Прохождение дистанции 4,5 км.		+				
61		Отталкивание руками в коньковом ходе.	+					
62		Прохождение дистанции 4,5 км.		+				
63		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	+					
64		.Прохождение дистанции 4км.		+				
65		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Техника выполнения торможения и поворота "плугом".	+					
66		Передвижение 4,5км. коньковым ходом.		+				
67		Техника выполнения конькового хода.	+					
68		Дистанция 3км на результат.	+					
69	Спортивные игры. Волейбол 24ч.	Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	+					
70		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя подача, прием после подачи.	+					
71		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя подача, прием после подачи.	+					
72		Передача во встречных колоннах через сетку. Нижняя подача, прием после подачи.		+				
73		Нижняя подача, прием после подачи. Игра по упрощенным правилам.		+				

74		Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.		+				
75		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+					
76		Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	+					
77		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	+					
78		Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	+					
79		Нападающий удар. Поднимание туловища на результат.	+					
80		Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	+					
81		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	+					
82		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		+				
83		Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.		+				
84		Передача через сетку, стоя спиной к ней.	+					
85		Передача через сетку, стоя спиной к ней.	+					
86		Передача через сетку, стоя спиной к ней.		+				
87		Нижняя подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	+					
88		Передачи в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Подтягивание в висе- тест.	+					
89		Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя подача. Нападающий удар.	+					
90		Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя подача. Нападающий удар.		+				
91		Нижняя подача, прием подачи. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		+				
92		Нижняя подача, прием подачи. Нападающий удар. Челночный бег 3х10 на результат.	+					
93	Легкая атлетика 10 ч.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту.	+					
94		Прыжок в высоту. Прыжки в длину с места.	+					
95		Низкий старт (30-40м). Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча.		+				
96		Бег на результат 30м. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча.	+					

97		Прыжки в длину с места -тестирование. Метание теннисного мяча.	+					
98		Бег на результат 60м. Метание теннисного мяча.	+					
99		Метание теннисного мяча - тестирование. Бег -1000м.	+					
100		Бег 2000м- тестирование. Спортивная игра «Лапта».	+					
101		Бег (18мин). Спортивная игра «Лапта».		+				
102		Специальные беговые упражнения. Бег (3км).		+				

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
9 класс.

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		дата	
			Урочная	Неурочная	по плану	факт
1	Легкая атлетика 11 ч.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (20-30м). Стартовый разгон.	+			
2		Низкий старт до 30м. Эстафетный бег.	+			
3		Бег на результат 30м. Эстафетный бег.	+			
4		Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места.	+			
5		Прыжок в длину с места. Метание мяча.		+		
6		Прыжок в длину с места. Метание мяча с разбега.		+		
7		Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча.	+			
8		Метание мяча на результат. Бег 1500м.		+		
9		Бег в равномерном темпе (12мин.). Спортивная игра «Лапта».		+		
10		Бег (15мин.). Спортивная игра «Лапта».		+		
11		Бег на результат 2000м. Спортивная игра «Лапта».	+			
12	Спортивные игры. Баскетбол 16 ч.	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	+			
13		Сочетание приемов передач, ведение и бросков. Позиционное нападение со сменой места.	+			
14		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой	+			

		места.				
15		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.	+			
16		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
17		Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях.		+		
18		Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Поднимание туловища на результат.	+			
19		Действия трёх нападающих против двух защитников.	+			
20		Действия трёх нападающих против двух защитников.	+			
21		Сочетание приемов передач, ведение и бросков. Штрафной бросок. Челночный бег 3х10 на результат.	+			
22		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.		+		
23		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.		+		
24		Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину. Подтягивание на результат.		+		
25		Позиционное нападение и личная защита .Учебная игра.	+			
26		Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	+			
27		Учебная игра.	+			
28	Гимнастика 18 ч.	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+			
29		Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	+			
30		Висы и упоры. Упражнения на бревне. Наклон вперед - на результат.	+			
31		Висы и упоры. Упражнения на бревне.		+		
32		Висы и упоры. Упражнения на бревне.		+		
33		Висы и упоры. Выполнение упражнений на технику. Упражнения на бревне.	+			
34		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	+			
35		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	+			
36		Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	+			
37		Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	+			
38		Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке - тестирование.	+			
39		Акробатические упражнения.	+			
40		Акробатические упражнения.	+			
41		Акробатические упражнения. Подтягивание.		+		

42		Акробатические соединения из разученных элементов.	+			
43		Акробатические соединения из разученных элементов.	+			
44		Совершенствование акробатических соединений.		+		
45		Оценка техники выполнения акробатических элементов.	+			
46	Спортивные игры - баскетбол 5ч.	Инструктаж по ТБ. Бросок одной рукой от головы в прыжке.	+			
47		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	+			
48		Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		+		
49		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	+			
50		Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		+		
51	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Согласование движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	+			
52		Прохождение дистанции 4,5 км.	+			
53		Согласование движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	+			
54		Прохождение дистанции 4,5 км.	+			
55		Согласование движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.		+		
56		Прохождение дистанции 4,5 км.		+		
57		Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.	+			
58		Прохождение дистанции 4,5 км.		+		
59		Переход с попеременных ходов на одновременные.	+			
60		Прохождение дистанции 5км.		+		
61		Переход с попеременных ходов на одновременные.	+			
62		Прохождение дистанции 5км.		+		
63		Чередование одновременных ходов – одношажного и двухшажного.	+			
64		Прохождение дистанции 5км.(классическим ходом).		+		
65		Чередование одновременных ходов – одношажного и двухшажного.	+			
66		Прохождение дистанции 4,5 км.		+		
67		Отталкивание в одновременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения.	+			
68		Прохождение дистанции 3км на результат.	+			
69	Спортивные игры. Волейбол 24 ч.	ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху в прыжке в парах.	+			
70		Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	+			

71		Передача мяча сверху в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача.	+			
72		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	+			
73		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	+			
74		Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.		+		
75		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
76		Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		+		
77		Передача в прыжке через сетку.		+		
78		Игра в нападении через 3-ю зону . Учебная игра.		+		
79		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	+			
80		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	+			
81		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	+			
82		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	+			
83		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.	+			
84		Прием мяча снизу. Поднимание туловища на результат.	+			
85		Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону.		+		
86		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	+			
87		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.		+		
88		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.		+		
89		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.		+		
90		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Подтягивание - тестирование.		+		
91		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	+			
92		Игра в нападении через 3-ю зону. Челночный бег 3х10 на результат.	+			
93	Легкая атлетика 10 ч.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	+			
94		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	+			

95		Прыжки в длину с места - тестирование. Метание мяча.	+			
96		Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Метание мяча.	+			
97		Бег на результат 60м. Метание мяча.	+			
98		Бег (1500м- д.,2000м- м.). Метание мяча на результат.	+			
99		Бег на результат 2000м. Спортивная игра «Лапта».	+			
100		Бег (15мин). Спортивная игра «Лапта».		+		
101		Бег (17мин). Спортивная игра «Лапта».		+		
102		Бег (18мин). Спортивная игра «Лапта».		+		