

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю (102 часа): в 5 классе — 68 ч., в 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе — 68 ч. 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»: в 5 классе — 34 ч, в 6 классе — 34 ч, в 7 классе — 34 ч, в 8 классе — 34 ч, в 9 классе — 34 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

Учебно-тематический план по физической культуре для 5-9 классов

| № п/п | Наименование разделов | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|-------|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Основы знаний | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 19 | 17 | 17 | 18 | 18 |
| 3 | Баскетбол | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| 4 | Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 |
| 5 | Лыжная подготовка | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 6 | Волейбол | 16 | 14 | 14 | 17 | 16 |
| 7 | Легкая атлетика | 8 | 10 | 10 | 9 | 9 |
| 8 | Футбол | 12 | 15 | 15 | 11 | 12 |
| | Всего часов | 103 | 102 | 103 | 102 | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс (102ч.)

| № | | Тема | Часы | Зачет |
|-----------|----|---|-----------|-------|
| 1. | | Легкая атлетика | 18 | |
| | 1. | ТБ на уроке, по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | | |
| | 2. | Высокий старт, беговые упражнения, бег 60 м. | 5 | * |
| | 3. | Метание н/м. | 1 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча на дальность. | 2 | * |
| | 5. | Прыжки в длину с места. | 1 | * |
| | 6. | Бег на выносливость, эстафеты. | 9 | *** |
| 2. | | Баскетбол | 15 | |
| | 1. | ТБ на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока в баскетболе. | 1 | |
| | 2. | Передачи в парах, тройках, на месте и в движении. | 3 | * |
| | 3. | Ведение мяча. | 5 | ** |
| | 4. | Броски мяча. | 5 | ** |
| | 5. | ОФП | 1 | |
| 3. | | Гимнастика | 14 | |
| | 1. | ТБ на уроках по гимнастике. Значение гимнастических | | |

| | | | | |
|-----------|----|---|-----------|----|
| | | упражнений. Строевые упражнения. | | |
| | 2. | Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост», перекуты, полушпагат, колесо. | 4 | ** |
| | 3. | Опорные прыжки ч/з козел способом «согнув ноги». | 5 | ** |
| | 4. | Развитие координационных способностей, комбинация на бревне. | 3 | * |
| | 5. | Повторение разученного материала. | 2 | |
| 4. | | Лыжная подготовка | 19 | |
| | 1. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, обувь, одежда. | | |
| | 2. | Одновременный двухшажный ход. Техника выполнения. | 4 | ** |
| | 3. | Повороты через лыжу вперед, назад. | 2 | * |
| | 4. | Спуски и подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение плугом. | 5 | * |
| | 5. | Прохождение дистанции до 2 км, 3 км. | 2 | * |
| | 6. | Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъемов, торможение. | 4 | ** |
| | 7. | Подвижные игры, лыжные гонки. | 2 | |
| 5. | | Волейбол | 16 | |
| | 1. | ТБ на уроках по волейболу. Развитие координации, повторение ранее изученного материала. | | |
| | 2. | Развитие координации, повторение ранее изученного материала. Стойки игрока, силовые для рук. | 3 | * |
| | 3. | Передача мяча, в парах, в кругу, на месте, в движении. | 3 | * |
| | 4. | Подача мяча, верхняя, боковая. | 3 | * |
| | 5. | Нападающий удар. | 3 | * |
| | 6. | Закрепить технику выполнения выученного материала. | 4 | ** |
| 6. | | Легкая атлетика | 8 | |
| | 1. | Повторить беговые упражнения, смешанные передвижения. | 2 | * |
| | 2. | Бег с низкого старта. | 1 | * |
| | 3. | Бег 60м. | 2 | * |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| | 4. | Бег 1000м. | 1 | * |
| | 5. | Прыжки с разбега в длину. | 2 | * |
| 7. | | Футбол | 12 | |
| | 1. | ТБ на уроках по футболу, теоретические сведения, передвижения в футболе. | | |
| | 2. | Передвижение в футболе. Остановка, прием мяча, ведение мяча. | 4 | * |
| | 3. | Техника владения мячом. | 2 | * |
| | 4. | Жонглирование, остановка мяча. | 1 | |
| | 5. | Остановка и удары по мячу, который стоит, котится | 3 | * |
| | 6. | Закрепить навыки игры. | 2 | * |

бкласс (102ч.)

| № | | Тема | Часы | Зачет |
|-----------|----|---|-----------|-------|
| 1. | | Легкая атлетика | 17 | |
| | 1. | ТБ на уроке, по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | | |
| | 2. | Высокий старт, беговые упражнения, бег 60 м. Бег отрезками 2*3 60 м | 5 | * |
| | 3. | Метание н/м. | 1 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча на дальность. | 2 | * |
| | 5. | Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег. | 2 | * |
| | 6. | Бег на выносливость, эстафеты. Бег 1000м. Бег 2000м | 9 | *** |
| 2. | | Баскетбол | 15 | |
| | 1. | ТБ на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока в баскетболе. | 1 | |
| | 2. | Передачи в парах, тройках, на месте и в движении. | 3 | * |
| | 3. | Ведение мяча. | 5 | ** |

| | | | | |
|-----------|----|---|-----------|----|
| | 4. | Броски мяча. | 5 | ** |
| | 5. | ОФП | 1 | |
| 3. | | Гимнастика | 14 | |
| | 1. | ТБ на уроках по гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. | | |
| | 2. | Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост», перекуты, полушпагат, колесо. | 4 | ** |
| | 3. | Опорные прыжки ч/з козел способом «согнув ноги». | 5 | ** |
| | 4. | Развитие координационных способностей, комбинация на бревне. | 3 | * |
| | 5. | Повторение разученного материала. | 2 | |
| 4. | | Лыжная подготовка | 18 | |
| | 1. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, обувь, одежда. | | |
| | 2. | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Бесшажный ход. | 4 | ** |
| | 3. | Подъем скользящим шагом, спуск, повороты при спуске. | 3 | * |
| | 4. | Спуски и подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение плугом. | 4 | * |
| | 5. | Прохождение дистанции до 2 км, 3 км. | 2 | * |
| | 6. | Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъемов, торможение. | 3 | ** |
| | 7. | Подвижные игры, лыжные гонки. | 2 | |
| 5. | | Волейбол | 14 | |
| | 1. | ТБ на уроках по волейболу. Развитие координации, повторение ранее изученного материала. | | |
| | 2. | Развитие координации, повторение ранее изученного материала. Стойки игрока, силовые для рук. | 3 | * |
| | 3. | Передача мяча, в парах, в кругу, на месте, в движении. | 3 | * |
| | 4. | Подача мяча, верхняя, боковая. | 3 | * |
| | 5. | Нападающий удар. | 3 | * |
| | 6. | Закрепить технику выполнения выученного материала. | 4 | ** |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| 6. | | Легкая атлетика | 10 | |
| | 1. | Повторить беговые упражнения, смешанные передвижения. | 2 | * |
| | 2. | Бег с низкого старта. | 1 | * |
| | 3. | Бег 1000м. | 2 | * |
| | 4. | Бег 1500м. | 1 | * |
| | 5. | Метание теннисного мяча, с разбега. | 2 | * |
| | 6. | Прыжки с места в длину. | 2 | * |
| 7. | | Футбол | 15 | |
| | 1. | ТБ на уроках по футболу, теоретические сведения, передвижения в футболе. | | |
| | 2. | Передвижение в футболе. Остановка, прием мяча, ведение мяча, вбрасывание мяча. | 3 | * |
| | 3. | Техника владения мячом. Ведение и передачи в движении, в парах. | 3 | * |
| | 4. | Жонглирование, остановка мяча. | 1 | |
| | 5. | Остановка и удары по мячу, который стоит, катится | 4 | * |
| | 6. | Закрепить навыки игры. | 4 | * |

7 класс (103ч.)

| № | Тема | Часы | Зачет |
|-----------|--|-----------|-------|
| 1. | Легкая атлетика | 17 | |
| | 1. ТБ на уроке, по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | | |
| | 2. Высокий старт, беговые упражнения, бег 60 м. Бег отрезками 2*3 60 м | 4 | * |
| | 3. Метание н/м. | 1 | * |
| | 4. Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег. | 2 | * |
| | 5. Прыжки в длину с места. Гладкий бег. | 1 | * |
| | 6. Прыжки в длину с разбега. | 3 | * |
| | 7. Бег на выносливость, эстафеты. Бег 1000м. Бег 2000м. Многоскоки. Переменный бег | 6 | *** |

| | | | | |
|-----------|----|---|-----------|----|
| 2. | | Баскетбол | 15 | |
| | 1. | ТБ на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока в баскетболе. | 1 | |
| | 2. | Передачи в парах, тройках, на месте и в движении. | 3 | * |
| | 3. | Ведение мяча. | 5 | ** |
| | 4. | Броски мяча. | 5 | ** |
| | 5. | ОФП Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 2:2, 3:3 | 1 | |
| 3. | | Гимнастика | 14 | |
| | 1. | ТБ на уроках по гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. | | |
| | 2. | Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост», перекаты, полушпагат, колесо. | 4 | ** |
| | 3. | Опорные прыжки ч/з козел способом «согнув ноги». | 5 | ** |
| | 4. | Развитие координационных способностей, комбинация на бревне. | 3 | * |
| | 5. | Повторение разученного материала. | 2 | |
| 4. | | Лыжная подготовка | 19 | |
| | 1. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, обувь, одежда. | | |
| | 2. | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Бесшажный ход. | 3 | ** |
| | 3. | Подъем скользящим шагом, спуск, повороты при спуске. | 1 | * |
| | 4. | Спуски и подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение плугом. | 2 | * |
| | 5. | Прохождение дистанции до 2 км, 3 км. Работа на склоне, спуск, повороты, подъем скользящим шагом. | 1 | * |
| | 6. | Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъемов, торможение. | 3 | ** |
| | 7. | Прохождение дистанции 3 км, средняя скорость, по рельефной местности, | 3 | * |
| | 8. | Подвижные игры, лыжные гонки. | 4 | * |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| 5. | | Волейбол | 16 | |
| | 1. | ТБ на уроках по волейболу. Развитие координации, повторение ранее изученного материала. | | |
| | 2. | Передача и прием мяча | 3 | * |
| | 3. | Прием после подачи. | 2 | * |
| | 4. | Подача мяча, верхняя, боковая. | 2 | * |
| | 5. | Нападающий удар. | 3 | * |
| | 6. | Позиционное нападение. | 2 | * |
| 6. | | Легкая атлетика | 9 | |
| | 1. | Повторить беговые упражнения, смешанные передвижения. | 2 | * |
| | 2. | Бег с низкого старта. | 1 | * |
| | 3. | Бег 1000м. | 2 | * |
| | 4. | Бег 1500м. | 1 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча, с разбега. | 2 | * |
| | 5. | Прыжки с места в длину. | 2 | * |
| 7. | | Футбол | 11 | |
| | 1. | ТБ на уроках по футболу, теоретические сведения, передвижения в футболе. | | |
| | 2. | Передвижение в футболе. Остановка, прием мяча, ведение мяча, вбрасывание мяча. | 3 | * |
| | 3. | Техника владения мячом. Обработка мяча после передачи. | 2 | * |
| | 4. | Жонглирование, остановка мяча. | 1 | |
| | 5. | Остановка и удары по мячу, который стоит, катится | 4 | * |
| | 6. | Закрепить навыки игры. | 1 | * |

8 класс (103ч.)

| № | | Тема | Часы | Зачет |
|-----------|----|--|-----------|-------|
| 1. | | Легкая атлетика | 17 | |
| | 1. | ТБ на уроке, по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | | |
| | 2. | КРУ с н/м. Беговые упражнения. Бег с хода 3-4 40-60 м. | 1 | * |

| | | | | |
|-----------|----|---|-----------|-----|
| | 3. | Низкий старт. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. коростной бег. | 3 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег. | 2 | * |
| | 5. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег, 6 мин . | 2 | * |
| | 6. | Прыжки в длину с разбега. | 3 | * |
| | 7. | Бег на выносливость, эстафеты. Бег 1000м. Бег 2000м Многоскоки. Переменный бег | 6 | *** |
| 2. | | Баскетбол | 15 | |
| | 1. | ТБ на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока в баскетболе. | 1 | |
| | 2. | Передачи и ловля при встречном движении. | 3 | * |
| | 3. | Ведение мяча, с сопротивлением и без, пассивная защита, с атакой на кольцо. | 3 | * |
| | 4. | Броски мяча. Штрафные броски | 3 | * |
| | 5. | Вырывание выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 2:2, 3:3 | 2 | * |
| | 6. | Личная защита, нападение в парах через «заслон». | 2 | * |
| 3. | | Гимнастика | 14 | |
| | 1. | ТБ на уроках по гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. | | |
| | 2. | Строевые упражнения, ОРУ с гимн.палкой. Акробатические упражнения. | 4 | ** |
| | 3. | Опорные прыжки ч/з козел способом «согнув ноги», с поворотом на 90. | 3 | * |
| | 4. | Развитие координационных способностей, комбинация на бревне. | 3 | * |
| | 5. | Развитие координационных способностей акробатические упражнения. | 2 | * |
| | 6. | Развитие силовых качеств, комбинация на бревне. | 2 | |
| 4. | | Лыжная подготовка | 18 | |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| | 1. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, обувь, одежда. | | |
| | 2. | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Бесшажный ход. | 3 | * |
| | 3. | Подъем скользящим шагом, спуск, повороты при спуске. | 1 | * |
| | 4. | Спуски и подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение плугом. | 2 | * |
| | 5. | Прохождение дистанции до 2 км, 3 км. Работа на склоне, спуск, повороты, подъем скользящим шагом. | 1 | * |
| | 6. | Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъемов, торможение. | 3 | * |
| | 7. | Прохождение дистанции 3 км, средняя скорость, по рельефной местности, | 3 | * |
| | 8. | Подвижные игры, лыжные гонки. | 3 | * |
| | 9. | Совершенствование навыков катания с горок. | 2 | |
| 5. | | Волейбол | 17 | |
| | 1. | ТБ на уроках по волейболу. Развитие координации, повторение ранее изученного материала. | 2 | |
| | 2. | Передача мяча | 2 | * |
| | 3. | Прием после подачи. | 2 | * |
| | 4. | Передача и прием мяча. | 2 | * |
| | 5. | Верхняя прямая подача. | 4 | * |
| | 6. | Нападающий удар, прием. | 4 | |
| | 7. | Позиционное нападение. | 1 | * |
| 6. | | Легкая атлетика | 9 | |
| | 1. | Повторить беговые упражнения, смешанные передвижения, равномерный бег. | 2 | * |
| | 2. | Максимально быстрый бег. | 1 | * |
| | 3. | Низкий старт 60 м. | 1 | * |
| | 4. | Прыжки с места в длину.. | 1 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча, с разбега. | 2 | * |
| | 5. | Гладкий бег, прыжок в длину с разбега. | 2 | * |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| 7. | | Футбол | 11 | |
| | 1. | ТБ на уроках по футболу, теоретические сведения, передвижения в футболе. | | |
| | 2. | Передвижение в футболе. Остановка, прием мяча, ведение мяча, вбрасывание мяча. | 3 | * |
| | 3. | Удары по стоящему мячу. | 1 | * |
| | 4. | Остановка разными частями тела. | 1 | |
| | 5. | Ведение и жонглирование. | 1 | * |
| | 6. | Передачи в парах. | 1 | * |
| | 7. | Удары головой . | 1 | |
| | 8. | Удары разною частью стопы. | 2 | * |
| | 9. | Техника владения мячом. | 1 | |

9 класс (103ч.)

| № | | Тема | Часы | Зачет |
|-----------|----|---|-----------|-------|
| 1. | | Легкая атлетика | 18 | |
| | 1. | ТБ на уроке, по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | | |
| | 2. | КРУ с н/м. Беговые упражнения. Бег с хода 3-4 40-60 м. | 1 | * |
| | 3. | Низкий старт. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. коростной бег. | 3 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег. | 2 | * |
| | 5. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег, 6 мин . | 2 | * |
| | 6. | Прыжки в длину с разбега. | 3 | * |
| | 7. | Бег на выносливость, эстафеты. Бег 1000м. Бег 2000м Многоскоки. Переменный бег. | 6 | *** |
| 2. | | Баскетбол | 15 | |
| | 1. | ТБ на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока в баскетболе. | 1 | |
| | 2. | Передачи и ловля при встречном движении. | 3 | * |
| | 3. | Ведение мяча, с сопротивлением и без, пассивная защита, с атакой на кольцо. | 3 | * |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| | 4. | Броски мяча. Штрафные броски | 3 | * |
| | 5. | Вырывание выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 2:2, 3:3 | 2 | * |
| | 6. | Личная защита, нападение в парах через «заслон». | 2 | * |
| 3. | | Гимнастика | 14 | |
| | 1. | ТБ на уроках по гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 | |
| | 2. | Строевые упражнения, ОРУ с гимн.палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Акробатические упражнения. | 2 | * |
| | 3. | Опорные прыжки ч/з козел способом боком «согнув ноги», с поворотом на 90. Развитие координационных способностей | 3 | * |
| | 4. | Развитие координационных способностей, комбинация на бревне. Эстафеты. ОРУ с обручами. | 3 | * |
| | 5. | Развитие координационных способностей. Упражнения на бревне. | 2 | * |
| | 6. | Развитие силовых качеств, повторить акробатическую комбинацию. | 2 | |
| 4. | | Лыжная подготовка | 18 | |
| | 1. | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, обувь, одежда. | 1 | |
| | 2. | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Бесшажный ход. | 3 | * |
| | 3. | Работа рук при переходе ходов. | 2 | * |
| | 4. | Попеременный четырехшажный ход. | 2 | * |
| | 5. | Техника прохождения контруклонов. | 2 | * |
| | 6. | Совершенствование четырёхшажных ходов, 3 км. | 2 | * |
| | 7. | Совершенствование всех ходов, переходы с одного на другой. | 2 | * |
| | 8. | Прохождение дистанции всеми изученными ходами 1-5 км | 2 | * |
| | 9. | Совершенствование навыков | 2 | |

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|---|
| | | катания с горок. | | |
| 5. | | Волейбол | 16 | |
| | 1. | ТБ на уроках по волейболу. Развитие координации, повторение ранее изученного материала. Комбинация из освоенных элементов техники. | 2 | |
| | 2. | Прием и передача мяча. | 2 | * |
| | 3. | Групповые упражнения с подачи через сетку. | 2 | * |
| | 4. | Верхняя и нижняя прямая подача. | 2 | * |
| | 5. | Нападающий удар. | 3 | * |
| | 6. | Блок нападающего удара. | 2 | |
| | 7. | Индивидуальные, групповые и командные тактические групповые действия. | 3 | * |
| 6. | | Легкая атлетика | 9 | |
| | 1. | Повторить беговые упражнения, смешанные передвижения, равномерный бег. 1000м. | 2 | * |
| | 2. | Бег с ускорением. | 1 | * |
| | 3. | Низкий старт 60 м. | 1 | * |
| | 4. | Прыжки с места в длину. | 1 | * |
| | 4. | Метание теннисного мяча, с разбега. | 2 | * |
| | 5. | Гладкий бег, прыжок в длину с разбега. | 2 | * |
| 7. | | Футбол | 11 | |
| | 1. | ТБ на уроках по футболу, теоретические сведения, передвижения в футболе. | | |
| | 2. | Передвижение в футболе. Остановка, прием мяча после передачи. Жонглирование. | 3 | * |
| | 3. | Удары по стоящему мячу. | 1 | * |
| | 4. | Передачи в одно касание. | 1 | |
| | 5. | Ведение и жонглирование. | 1 | * |
| | 6. | Удары по мячу, который катится. | 1 | * |
| | 7. | Удары по мячу, который катится, стоит, с лету. | 2 | |
| | 8. | Удары разною частью стопы. | 1 | * |
| | 9. | Техника владения мячом. | 1 | |

