**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

**-** умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

**В области эстетической культуры:**

-умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

**В области коммуникативной культуры:**

**-**умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

**В области физической культуры:**

-владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

-владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

**-**понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;

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

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

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

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

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

**-**способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

**-**способность отбирать физическое упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 класс**

**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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

**Способы двигательной деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Физическое совершенствование.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельнх брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
**Базовые понятия физической культуры**. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
**Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой**. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен ).
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

 Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

 Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

        **Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
**Базовые понятия физической культуры**. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
**Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой**. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

 Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

 Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

        **Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

 Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

 Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**9 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

 Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

 Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

        Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек  | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 - класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин.  | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 - класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд  | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин  | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз  | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 - класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения   | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд  | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз  | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9- класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек.  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек.  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Контроль** |
|  | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | По программе | Фактически | По программе | Фактически |  |
|  |  |  |  | 5а | 5б | 5в |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»**  | **11** | **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-6 | Скоростной бег до 40 м. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-8 | Бег на результат 60 м. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Бег на 1000 м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | **18** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17-18 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21-22 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23-25 | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26-28 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | **18** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 31-32 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 33-34 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 35-36 | О.Р.У. в парах | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 37-38 | О.Р.У. с предметами | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 39-41 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 42-44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 45-46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Лазание по канату | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 5.** «**Лыжная подготовка (лыжные гонки)»** | **18** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 50-52 | Попеременный двухшажный ход | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 53-55 | Одновременный безшажный ход | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 56-58 | Повороты «переступанием» | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 59-61 | Торможение «плугом» | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 62-63 | Подъем «полуелочкой» | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 64-65 | Передвижение на лыжах 3 км. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 6. «Волейбол»** | **27** | **27** |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 67-69 | Стойка игрока. Перемещения | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 70-72 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 73-75 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 76-78 | Нижняя прямая подача | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 79-81 | Прямой нападающий удар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 82-84 | Игра по упрощенным правилам | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 85-87 | Прием, передача, удар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 88-90 | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 91-92 | Учебная игра | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 7. «Легкая атлетика»** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 94-95 | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 96-97 | Прыжок в высоту | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 98-99 | Метание теннисного мяча с места на дальность | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 100-101 | Эстафеты, старты из различных положений | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Развитие выносливости | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Контроль** |
|  | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | По программе | Фактически | По программе | Фактически |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»**  | **11** | **11** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2-3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5-6 | Скоростной бег до 50 м. | 2 | 2 |  |  |  |
| 7-8 | Бег на результат 60 м. | 2 | 2 |  |  |  |
| 9-10 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 2 | 2 |  |  |  |
| 11 | Бег на 1200 м. | 1 | 1 |  |  |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | **18** | **18** |  |  |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 | 1 |  |  |  |
| 13-14 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 | 2 |  |  |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 | 2 |  |  |  |
| 17-18 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 | 2 |  |  |  |
| 19-20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 | 2 |  |  |  |
| 21-22 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | 2 |  |  |  |
| 23-25 | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 | 3 |  |  |  |
| 26-28 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 | 3 |  |  |  |
| 29 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 |  |  |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | **18** | **18** |  |  |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 | 1 |  |  |  |
| 31-32 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 2 | 2 |  |  |  |
| 33-34 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 | 2 |  |  |  |
| 35-36 | О.Р.У. в парах | 2 | 2 |  |  |  |
| 37-38 | О.Р.У. с предметами | 2 | 2 |  |  |  |
| 39-41 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 | 3 |  |  |  |
| 42-44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 | 3 |  |  |  |
| 45-46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 | 2 |  |  |  |
| 47 | Лазание по канату | 1 | 1 |  |  |  |
|  | **ТЕМА 5.** «**Лыжная подготовка (лыжные гонки)»** | **18** | **18** |  |  |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 | 1 |  |  |  |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 | 1 |  |  |  |
| 50-52 | Одновременный двухшажный ход | 3 | 3 |  |  |  |
| 53-55 | Одновременный безшажный ход | 3 | 3 |  |  |  |
| 56-58 | Повороты «переступанием» | 3 | 3 |  |  |  |
| 59-61 | Торможение «плугом» и поворот | 3 | 3 |  |  |  |
| 62-63 | Подъем «елочкой» | 2 | 2 |  |  |  |
| 64-65 | Передвижение на лыжах 3,5 км. | 2 | 2 |  |  |  |
|  | **ТЕМА 6. «Волейбол»** | **27** | **27** |  |  |  |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 | 1 |  |  |  |
| 67-69 | Стойка игрока. Перемещения | 3 | 3 |  |  |  |
| 70-72 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 | 3 |  |  |  |
| 73-75 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 | 3 |  |  |  |
| 76-78 | Нижняя прямая подача | 3 | 3 |  |  |  |
| 79-81 | Прямой нападающий удар | 3 | 3 |  |  |  |
| 82-84 | Игра по упрощенным правилам | 3 | 3 |  |  |  |
| 85-87 | Прием, передача, удар | 3 | 3 |  |  |  |
| 88-90 | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 | 3 |  |  |  |
| 91-92 | Учебная игра | 2 | 2 |  |  |  |
|  | **ТЕМА 7. «Легкая атлетика»** | **10** | **10** |  |  |  |
| 93 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 | 1 |  |  |  |
| 94-95 | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега. | 2 | 2 |  |  |  |
| 96-97 | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега. | 2 | 2 |  |  |  |
| 98-99 | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м. | 2 | 2 |  |  |  |
| 100-101 | Эстафеты, старты из различных положений | 2 | 2 |  |  |  |
| 102 | Развитие выносливости | 1 | 1 |  |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Контроль** |
|  |  | По программе | Фактически | По программе | Фактически |  |
|  |  |  |  | 8 А | 8 Б | 8 А | 8 Б |  |
|  | **ТЕМА 1. «Легкая атлетика»** | **14** | **14** |  |  |  |  |  |
| 1 | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей.Низкий старт. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3 | Высокий старт и стартовый разгон.Бег 30 м – тест. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4 | Развитие скоростной выносливости.Бег – 60 м – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание мяча в вертикальную цель.Челночный бег 3x10м. – тест. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6-7 | Метание мяча на дальность. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места – тест. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 11 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 12 | Преодоление полосы препятствий – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 13 | Переменный бег. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 14 | Длительный бег 10 мин  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 2. «Подвижные игры. Баскетбол»** | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
| 15 | Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 16-17 | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 19-20 | Ловля и передача мяча. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 21-23 | Ведение мяча. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 25-26 | Бросок мяча  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 28-30 | Тактика свободного нападения. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 31 | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 32-33 | Нападение быстрым прорывом.  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 34 | Баскетбольная комбинация – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 3. «Гимнастика»** | **13** | **13** |  |  |  |  |  |
| 35 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 36-37 | Виды перестроений | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 38-39 | ОРУ в парах, ходьба по бревну | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 40-41 | ОРУ с предметами, мост с помощью и самостоятельно | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 42-44 | Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 45-47 | Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 4.** «**Лыжная подготовка»** | **18** | **18** |  |  |  |  |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 49 | Основные правила соревнований, одежда , обувь и инвентарь | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 50-52 | Попеременный двухшажный ход | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 53-55 | Одновременный безшажный ход | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 56-58 | Повороты переступанием | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 59-61 | Торможение плугом | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 62-63 | Подъем полуелочкой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 64-65 | Передвижение на лыжах 3 км | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 5. «Волейбол»** | **27** | **27** |  |  |  |  |  |
| 66 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.История волейбола | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 67-68 | Стойки, передвижения и повороты, остановки. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 69 | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 70-72 | Прием и передача мяча. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 73 | Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 74-76 | Верхняя прямая подача мяча. Нижняя подача мяча | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 77 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 78-80 | Нападающий удар.  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 81-83 | Игра по упращеным правилам | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 84-85 | Прием, передача, удар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 86-88 | Игровые эстафеты | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 89-91 | Эстафеты с элементами волейбола | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 92 | Помощь в судействе | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕМА 6. «Легкая атлетика»** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |
| 93 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 94-95 | Развитие выносливости | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 96-97 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 98-99 | Прыжок в высоту | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 100-101 | Метание тенесного мяча с места на дальность | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 102 | Эстафеты | 1 | 1 |  |  |  |  |  |