

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Республики Дагестан
Муниципальное казенное учреждение "Дербентское городское
управление образования" городского округа "город Дербент"
МБОУ "ДКК"**

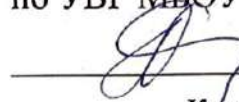
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Исрафилов Р.Б.
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР МБОУ «ДКК»**


Касумова А.М.
Приказ №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

**И.О. Директора МБОУ
«ДКК»**


Абдуллаев Д.Ш.
Приказ № от «31» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2736279)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Подготовил учитель физкультуры
Исрафилов Р.Б.

г. Дербент 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-

за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в

упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый

бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в

максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Годовой план – график

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 7 классов

Задачи:

- 1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; закреплять навыки правильной осанки и развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды; обучать основам базовых видов двигательных действий и формировать конкретные двигательные умения и навыки.
- 2. Оздоровительные:** развивать функциональные возможности организма, основных физических качеств, скоростных, силовых, координационных и скоростно – силовых способностей.
- 3. Воспитательные:** воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Разделы программы	часы	Четверти							
		I		II		III		IV	
		Номера уроков							
		1 – 15	16 – 27	28 – 30	31 – 48	49 – 63	64 - 78	79 – 90	91 – 102
I. Базовая часть	84								
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	30	15							15
3. Кроссовая подготовка	21		12					9	
4. Гимнастика с элементами акробатики	18				18				
5. Баскетбол	15						15		
II. Вариативная часть	18								
1. Элементы атлетической и ритми – ческой гимнастики	3			3					
2. Волейбол	15					15			
Сетка часов	102	27		21		30		24	

Прохождение учебного материала по физической культуре для учащихся 8 классов

Задачи:

- 1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; формировать конкретные двигательные навыки и умения.
- 2. Оздоровительные:** содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебно – трудовую активность и формировать личностно – значимые свойства и качества.
- 3. Воспитательные:** воспитывать нравственные и морально – волевые качества школьника, интерес к работе и умение обучать товарищей отдельным упражнениям.

Разделы программы	часы	Четверти							
		I		II		III		IV	
		Номера уроков							
		1 – 15	16 – 27	28 – 30	31 – 48	49 – 63	64 - 78	79 –90	91 – 102
I. Базовая часть	84								
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Лёгкая атлетика	30	15							15
3. Кроссовая подготовка	21		12					9	
4. Гимнастика с элементами акробатики	18				18				
5. Баскетбол	15					15			
II. Вариативная часть	18								
1. Элементы атлетической и ритмической гимнастики	3			3					
2. Волейбол	15						15		
Сетка часов	102	27		21		30		24	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Обучение технике низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега в равномерном темпе от 200 до 1000 м.	1	0	1		
2	Обучение технике низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега от 20 до 40 м.	1	0	1		
3	Совершенствование техники техники низкого старта, стартового разгона, финиширования; техники спринтерского бега от 20 до 40 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов.	1	0	1		
4	Совершенствование техники техники низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Контрольный учет техники спринтерского бега на 20 м.	1	0	1		
5	Совершенствование техники спринтерского бега до 60 м; бега в равномерном темпе от	1	0	1		

	200 до 1000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.					
6	Совершенствование техники спринтерского бега до 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
7	Совершенствование техники спринтерского бега до 60 м. Контрольный учет техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	0	1		
8	Контрольный учет техники спринтерского бега на 60 м. Обучение технике прыжка в длину с места.	1	0	1		
9	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение техники «челночного» бега 4х10 м.	1	0	1		
10	Совершенствование техники «челночного» бега 4х10 м; бега в равномерном темпе от 200 до 1000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
11	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники «челночного» бега 4х10 м. Обучение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	1		
12	Контрольный учет техники «челночного» бега 4х10 м.	1	0	1		

	Совершенствование техники метания малого мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.					
13	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1	0	1		
14	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; метания малого мяча на заданное расстояние. Контрольный учет техники метания малого мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность.	1	0	1		
15	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники бега в равномерном темпе от 200 до 1000 м.	1	0	1		
16	Обучение технике длительного бега. Обучение технике преодоления препятствий.	1	0	1		
17	Совершенствование техники длительного бега; технике преодоления препятствий.	1	0	1		
18	Совершенствование техники длительного бега. Обучение технике общеразвивающих упражнений.	1	0	1		
19	Совершенствование техники длительного бега – бега в чередовании с ходьбой. Совершенствование техники общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		

20	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники общефизических упражнений.	1	0	1		
21	Совершенствование техники равномерного бега на длинные дистанции; Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		
22	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение технике перемещений, остановке прыжком, поворотом, передаче с отскоком на месте в игре «стрит-бол».	1	0	1		
23	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники перемещений с изменением направления; остановкам, поворотам, передачам в движении в игре «стрит-бол».	1	0	1		
24	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники ведения мяча в игре «стрит-бол».	1	0	1		
25	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование лично-командной системе защиты в игре «стрит-бол».	1	0	1		
26	Кросс 1500 м. Подведение итогов I-четверти.	1	0	1		
27	Обучение технике безопасности на уроках гимнастики; технике строевого шага.	1	0	1		

	Обучение технике акробатических упражнений – кувырка вперед и назад.					
28	Обучение технике кувырка вперед и назад. Обучение технике стойки на лопатках.	1	0	1		
29	Совершенствование технике кувырка вперед и назад; стойки на лопатках. Обучение технике «моста» из положения лежа.	1	0	1		
30	Совершенствование технике освоенных акробатических упражнений. Обучение технике опорного прыжка.	1	0	1		
31	Совершенствование технике освоенных акробатических упражнений. Обучение технике опорного прыжка.	1	0	1		
32	Совершенствование технике акробатических упражнений; технике опорного прыжка. Обучение технике акробатических комбинаций.	1	0	1		
33	Совершенствование технике «моста» из положения лежа; опорного прыжка. Обучение технике акробатических комбинаций.	1	0	1		
34	Совершенствование технике акробатических комбинаций; технике опорного прыжка. Обучение технике упражнений на низкой и средней перекладине.	1	0	1		
35	Совершенствование технике акробатических комбинаций; технике опорного прыжка.	1	0	1		

	Обучение технике упражнений на низкой и средней перекладине.					
36	Совершенствование технике акробатических комбинаций; технике опорного прыжка. Обучение технике лазания по канату в три приема; технике упражнений на перекладине.	1	0	1		
37	Совершенствование технике акробатических комбинаций; технике опорного прыжка. Обучение технике лазания по канату в три приема; технике упражнений на перекладине.	1	0	1		
38	Контрольный учет техники акробатических комбинаций. Совершенствование технике опорного прыжка; техники лазания по канату в три приема. Обучение технике упражнений на перекладине.	1	0	1		
39	Контрольный учет техники опорного прыжка (вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Совершенствование технике освоенных упражнений на перекладине; технике лазания по канату. Обучение технике упражнений на параллельных брусьях.	1	0	1		
40	Контрольный учет техники упражнений на перекладине. Обучение технике упражнений на	1	0	1		

	параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в три приема.					
41	Контрольный учет техники упражнений на перекладине. Обучение технике упражнений на параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в три приема.	1	0	1		
42	Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в три приема.	1	0	1		
43	Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях. Контрольный учет техники лазания по канату в три приема.	1	0	1		
44	Контрольный учет техники освоенных упражнений на параллельных брусьях.	1	0	1		
45	Обучение технике стойки игрока; перемещений в стойке. Совершенствование техники ходьбы, бега и выполнение заданий.	1	0	1		
46	Совершенствование техники передвижений. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте; передачи мяча над собой. Обучение технике игры по упрощенным правилам минивolleyбола.	1	0	1		
47	Совершенствование техники передвижений. Обучение технике передачи мяча сверху	1	0	1		

	двумя руками на месте; передачи мяча над собой. Обучение технике игры по упрощенным правилам минивolleyбола.					
48	Совершенствование техники стоек и перемещений. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.	1	0	1		
49	Совершенствование техники стоек и перемещений; передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками.	1	0	1		
50	Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1		
51	Совершенствование техники комбинаций из освоенных стоек и перемещений. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1		
52	Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1		
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1		

	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.					
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками; нижней прямой подачи мяча через сетку. Обучение технике прямого нападающего удара.	1	0	1		
55	Контрольный учет техники передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; нападающего удара.	1	0	1		
56	Контрольный учет техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; нападающего удара. Обучение технике игры в нападении.	1	0	1		
57	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; нападающего удара. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; тактики игры в нападении.	1	0	1		
58	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; нападающего удара. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; тактики игры в	1	0	1		

	нападении.					
59	Контрольный учет техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; тактики игры в нападении.	1	0	1		
60	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; тактики игры в нападении. Совершенствование техники игры по упрощенным правилам миниволлейбола.	1	0	1		
61	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; тактики игры в нападении. Совершенствование техники игры по упрощенным правилам миниволлейбола.	1	0	1		
62	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; тактики игры в нападении. Совершенствование техники игры по упрощенным правилам миниволлейбола.	1	0	1		
63	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение технике ведения мяча на месте.	1	0	1		
64	Совершенствование техники стоек и перемещений; ведения мяча на месте. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте.	1	0	1		
65	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте; ведения мяча на месте.	1	0	1		

	Обучение технике ведения мяча в движении по прямой.					
66	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении; на месте.	1	0	1		
67	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	1	0	1		
68	Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование техники ведения мяча в движении; ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1		
69	Обучение тактики игры в нападении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в движении; бросков мяча одной и двумя руками.	1	0	1		
70	Контрольный учет техники ведения мяча в движении по прямой. Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками; ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование тактики игры в нападении.	1	0	1		
71	Контрольный учет техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками; тактики игры в нападении.	1	0	1		

72	Обучение технике комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками; тактики игры в нападении.	1	0	1		
73	Обучение технике игры в защите; тактики игры в нападении. Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками; комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
74	Контрольный учет комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники игры в нападении и защите; бросков мяча одной и двумя руками.	1	0	1		
75	Контрольный учет техники бросков мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование техники игры в нападении и защите; комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
76	Контрольный учет техники бросков мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Совершенствование техники игры в нападении и защите; комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
77	Совершенствование техники игры в нападении и защите. Подведение итогов III четверти.	1	0	1		
78	Совершенствование техники смешанного передвижения до 4500 м.	1	0	1		

	Обучение технике преодоления препятствий.					
79	Совершенствование техники длительного бега до 4500 м; бега на быстроту 5х10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий.	1	0	1		
80	Совершенствование техники смешанного передвижения на, те же дистанции с увеличением длины пробегаемых участков. Совершенствование техники общеразвивающий упражнений.	1	0	1		
81	Совершенствование техники смешанного передвижения на те же дистанции с увеличением длины пробегаемых участков; бега на быстроту 2х100 м. Совершенствование техники общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		
82	Совершенствование техники бега на длинные дистанции; бега на быстроту 5х10 м. Совершенствование техники общефизических упражнений.	1	0	1		
83	Совершенствование техники длительного бега; бега на быстроту 2х100 м. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		
84	Совершенствование техники бега на длинные дистанции; техники бега на быстроту 5х10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий.	1	0	1		

85	Совершенствование техники длительного бега; бега на быстроту 2х100 м. Совершенствование техники преодоления препятствий изученными способами.	1	0	1		
86	Контрольный бег на 1500 м.	1	0	1		
87	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона до 15 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 12 мин.	1	0	1		
88	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона до 15 м. Совершенствование техники челночного бега 4х10 м.	1	0	1		
89	Совершенствование техники спринтерского бега 2-4 х 30-40 м. Совершенствование техники челночного бега 4х10 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		
90	Контрольный учет техники спринтерского бега на 20 м. Совершенствование техники челночного бега 4х10 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		
91	Контрольный учет техники челночного бега 4х10 м. Совершенствование техники скоростного бега со старта 4-6 х 20-40 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		
92	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники скоростного бега со старта 1-2 х 20-40 м; переменного бега на отрезках 50 – 100 – 200 м.	1	0	1		

93	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 12 мин. Совершенствование техники скоростного бега с хода 2-4х30-50 м; прыжка в длину с разбега	1	0	1		
94	Контрольный учет техники спринтерского бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; метания малых мячей в цель.	1	0	1		
95	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; метания малых мячей в цель.	1	0	1		
96	Контрольный учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малых мячей в цель.	1	0	1		
97	Контрольный учет техники метания малых мячей в цель. Совершенствование техники метания малых мячей с 3 шагов разбега на дальность.	1	0	1		
98	Обучение техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания малых мячей с 3 шагов разбега на дальность.	1	0	1		
99	Совершенствование техники переменного бега на отрезках 50 – 100 – 200 м. Совершенствование техники прыжка в	1	0	1		

	высоту с разбега; метания малых мячей на дальность					
100	Контрольный учет техники метания малых мячей с 3 шагов разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
101	Контрольный учет техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1	0	1		
102	Подвижные игры. ОФП. Подведение итогов IV четверти.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Обучение технике высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники спринтерского бега от 30 до 40 м.	1	0	1		
2	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона от 30 до 40 м. Совершенствование техники бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1		
3	Совершенствование техники бега с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование техники челночного бега 6х10м; техники длительного бега 3х500 м.	1	0	1		
4	Контрольный учет техники спринтерского бега на 20 м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона от 30 до 40 м; техники челночного бега 6х10м.	1	0	1		
5	Совершенствование техники бега с ускорением 60 м; бега в равномерном темпе до 20 мин. Совершенствование техники челночного бега 6х10м; прыжка в длину с места.	1	0	1		

6	Контрольный учет техники челночного бега 6х10 м. Совершенствование техники бега со старта 4х6 х 20-30 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		
7	Контрольный учет техники спринтерского бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
8	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
10	Обучение технике метания гранаты в цель. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега.	1	0	1		
11	Обучение технике метания гранаты в цель и дальность. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега.	1	0	1		
12	Контрольный учет техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
13	Контрольный учет техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники метания	1	0	1		

	гранаты на дальность и заданное расстояние.					
14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники метания гранаты на дальность и заданное расстояние.	1	0	1		
15	Контрольный учет техники метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Совершенствование техники длительного бега до 1000 м.	1	0	1		
16	Совершенствование техники смешанного передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Обучение технике общеразвивающих упражнений.	1	0	1		
17	Совершенствование техники смешанного передвижения до 5 км; ускорений 5 x 30-50 м. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	1	0	1		
18	Совершенствование техники длительного бега (медленный темп) 1,5 – 2 км. Совершенствование техники общеприкладных упражнений.	1	0	1		
19	Совершенствование техники смешанного передвижения до 5 км; бега 2x200 м. Совершенствование техники общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		
20	Совершенствование техники бега по	1	0	1		

	пересеченной местности с преодолением препятствий; ускорений 5 х 30-50 м. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.					
21	Совершенствование техники длительного бега с препятствиями. Обучение технике перемещений, остановке прыжком, передаче с отскоком на месте в игре «стрит – бол.	1	0	1		
22	Совершенствование техники длительного бега (медленный бег 1,5-2 км); бега 2х200м. Совершенствование техники перемещений, ведения, передач, бросков в игре «стрит-бол».	1	0	1		
23	Совершенствование техники смешанного передвижения до 5 км; ускорений 5х30-50м. Совершенствование техники ведения мяча, финтов, бросков мяча в корзину в игре «стрит – бол».	1	0	1		
24	Совершенствование техники бега по пересеченной местности с преодолением препятствий. Совершенствование техники игры в нападении: бросков мяча, остановке прыжком и двумя шагами в игре «стрит – бол».	1	0	1		
25	Совершенствование техники смешанного передвижения до 5 км; ускорений 5х30-50 м. Совершенствование технических приемов: ведение – передача – броски, индивидуальным защитным действиям, противодействию броску в кольцо в игре «стрит – бол».	1	0	1		

26	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (медленный бег 1,5 – 2 км); бега 2х200 м. Совершенствование техники быстрого прорыва в трех в игре «стрит – бол».	1	0	1		
27	Кросс 2000 м на результат. Подведение итогов I – четверти.	1	0	1		
28	Обучение технике преодоления силовой полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования и силовых упражнений с использованием веса собственного тела. Совершенствование техники силовых упражнений с использованием веса партнера и спортивных снарядов.	1	0	1		
29	Совершенствование техники преодоления силовой полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования и силовых упражнений с использованием веса собственного тела. Совершенствование техники комплекса упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом.	1	0	1		
30	Совершенствование техники преодоления силовой полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования и силовых упражнений с использованием веса собственного тела. Совершенствование техники силовых	1	0	1		

	упражнений с использованием веса партнера и спортивных снарядов.					
31	Обучение технике кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование техники ранее пройденных акробатических упражнений.	1	0	1		
32	Обучение технике стойке на голове с согнутыми ногами. Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках.	1	0	1		
33	Совершенствование техники стойке на голове с согнутыми ногами; кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование техники ранее пройденных акробатических упражнений.	1	0	1		
34	Обучение технике акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках; стойке на голове с согнутыми ногами.	1	0	1		
35	Совершенствование техники акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках; стойке на голове с согнутыми ногами.	1	0	1		
36	Обучение технике подъема переворотом в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине Совершенствование техники акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка	1	0	1		

	вперед в стойку на лопатках; стойке на голове с согнутыми ногами.					
37	Совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя ногами. Совершенствование техники акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках; стойке на голове с согнутыми ногами.	1	0	1		
38	Контрольный учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование техники акробатических комбинаций; стойке на голове с согнутыми ногами. Совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя ногами.	1	0	1		
39	Контрольный учет техники стойке на голове с согнутыми ногами. Совершенствование техники акробатических комбинаций; подъема переворотом в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине.	1	0	1		
40	Обучение технике соскока махом назад на высокой перекладине. Совершенствование техники акробатических комбинаций; подъема переворотом в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине.	1	0	1		
41	Контрольный учет техники акробатических комбинаций. Совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя ногами	1	0	1		

	на низкой перекладине; соскока махом назад на высокой перекладине.					
42	Обучение технике опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине; соскока махом назад на высокой перекладине.	1	0	1		
43	Обучение технике лазания по канату в два приема. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине; соскока махом назад на высокой перекладине.	1	0	1		
44	Контрольный учет техники подъема переворотом в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование техники соскока махом назад; лазания по канату в два приема.	1	0	1		
45	Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги. Совершенствование техники соскока махом назад; лазания по канату в два приема.	1	0	1		
46	Контрольный учет техники соскока махом назад на высокой перекладине. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги; лазания по канату в два приема.	1	0	1		

47	Контрольный учет техники лазания по канату в два приема. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги.	1	0	1		
48	Контрольный учет техники опорного прыжка согнув ноги. Подведение итогов II четверти.	1	0	1		
49	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники стоек и перемещений в игре волейбол. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте и в движении.	1	0	1		
50	Совершенствование техники стоек и перемещений. Обучение технике приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками у стены и над собой на месте и в движении.	1	0	1		
51	Совершенствование техники стоек и перемещений; приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками у стены и над собой на месте и в движении. Обучение технике приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками в парах.	1	0	1		
52	Совершенствование техники стоек и перемещений; приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками у стены, над собой на месте и в движении и в парах. Обучение технике нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	0	1		

53	Совершенствование техники стоек и перемещений; приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками у стены, над собой на месте и в движении и в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	0	1		
54	Совершенствование техники стоек и перемещений; приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками над собой на месте и в движении и в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	0	1		
55	Совершенствование техники стоек и перемещений; приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками над собой на месте и в движении и в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	0	1		
56	Совершенствование техники стоек и перемещений; приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками над собой на месте и в движении и в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Обучение технике прямого нападающего удара через сетку.	1	0	1		
57	Контрольный учет техники передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте и в движении Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	0	1		

	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча; прямого нападающего удара.					
58	Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча; прямого нападающего удара.	1	0	1		
59	Контрольный учет техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча; прямого нападающего удара.	1	0	1		
60	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку из-за лицевой линии. Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	1	0	1		
61	Контрольный учет техники нижней прямой подачи мяча через сетку из-за лицевой линии. Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	1	0	1		
62	Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	1	0	1		
63	Контрольный учет техники прямого нападающего удара через сетку.	1	0	1		
64	Правила техники безопасности на уроках	1	0	1		

	баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в прыжке.					
65	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в прыжке. Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1	0	1		
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте, в прыжке и в парах с продвижением вперед; ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Обучение технике бросков одной и двумя руками с места и в прыжке.	1	0	1		
67	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов; ловли и передачи мяча в парах с продвижением вперед и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения мяча; бросков одной и двумя руками с места и в прыжке.	1	0	1		
68	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте, в прыжке и в движении. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением; бросков мяча с места и в прыжке.	1	0	1		

	Обучать тактике игры свободного нападения.					
69	Совершенствование техники передвижений и остановок; ловли и передачи мяча в парах. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в движении; техники игры в нападении.	1	0	1		
70	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов; ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и бросков мяча; техники игры в нападении и защите.	1	0	1		
71	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов; ловли и передачи мяча на месте, в прыжке и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в движении; игры в нападении и защите.	1	0	1		
72	Контрольный учет техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; бросков с места, в прыжке и в движении. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	1	0	1		
73	Контрольный учет техники ловли и передачи мяча в парах с продвижением вперед. Совершенствование техники бросков в	1	0	1		

	движении после ловли мяча и одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием; игры в нападении и защите.					
74	Совершенствование техники перемещений; бросков мяча с места, в прыжке и в движении. Совершенствование техники игры в нападении и защите; комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		
75	Контрольный учет техники бросков одной и двумя руками с места и в прыжке. Совершенствование техники игры в нападении и защите; комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		
76	Совершенствование техники передвижений; игры в нападении и защите. Совершенствование техники комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		
77	Контрольный учет техники комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники игры в нападении.	1	0	1		
78	Совершенствование техники игры в нападении. Подведение итогов III четверти.	1	0	1		
79	Обучение технике высокого старта группой. Совершенствование техники смешанного передвижения до 6 км. Обучение технике общеразвивающих упражнений.	1	0	1		

80	Совершенствование техники высокого старта; смешанного передвижения до 6 км, увеличивая отрезки пробегания и уменьшая отрезки ходьбы. Совершенствование техники бега на скорость 6 х 30-60 м; общеразвивающих упражнений.	1	0	1		
81	Совершенствование техники высокого старта; бега с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10-15 мин. Совершенствование техники бега на скорость 6 х 30-60 м; общеприкладных упражнений.	1	0	1		
82	Совершенствование техники высокого старта; бега с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову до 2,5 км. Совершенствование техники общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		
83	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10-15 мин. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		
84	Совершенствование техники высокого старта; смешанного передвижения до 6 км, увеличивая отрезки пробегания и уменьшая отрезки ходьбы. Совершенствование техники бега на	1	0	1		

	скорость 6 х 30-60 м.					
85	Совершенствование техники высокого старта; бега с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову до 2,5 км. Совершенствование техники бега на скорость 6 х 30-60 м.	1	0	1		
86	Совершенствование техники высокого старта; бега с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10-15 мин.	1	0	1		
87	Контрольный учет техники бега на 2000 м.	1	0	1		
88	Совершенствование техники низкого старта с переходом на ускорение 30-40 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1		
89	Совершенствование техники низкого старта с переходом на ускорение 30-40 м; бега с ускорением 3-4 х 40-60 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1		
90	Обучение технике эстафетного бега 3-5 х 20-30 м. Совершенствование техники скоростного бега с ходу до 60 м; челночного бега 6х10 м. Совершенствование техники шестиминутного бега с одним-двумя ускорениями.	1	0	1		
91	Контрольный учет техники спринтерского	1	0	1		

	бега на 20 м. Совершенствование техники эстафетного бега 3-5 х 20-30 м; челночного бега 6х10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.					
92	Совершенствование техники бега со старта в гору 5-7 х 20-30 м; челночного бега 6х10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места; бега в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1		
93	Контрольный учет техники челночного бега 6х10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
94	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с ускорением 3-4 х 40-60 м; эстафетного бега 3-5 х 20-30 м	1	0	1		
95	Контрольный учет техники спринтерского бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; переменного бега 3 х 600м.	1	0	1		
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; бега в равномерном темпе до 20 мин. Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; метания гранаты на	1	0	1		

	дальность. Обучение технике прыжка в высоту с разбега.					
98	Контрольный учет техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; техники метания гранаты.	1	0	1		
99	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; техники метания гранаты. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1		
100	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; техники метания гранаты. Совершенствование техники бега сериями в различных сочетаниях 5 x 200 + 100 м.	1	0	1		
101	Контрольный учет техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1		
102	Контрольный учет техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники длительного бега на 1500 м. Подведение итогов IV четверти.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Обучение технике низкого старта, стартового разгона. Совершенствование техники спринтерского бега от 60 до 80 м.	1	0	1		
2	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона; бега на короткие дистанции до 70 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
3	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона; техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; бега в равномерном темпе.	1	0	1		
4	Совершенствование техники спринтерского бега; прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на повороте дорожки.	1	0	1		
5	Контрольный учет спринтерского бега на 20 м. Совершенствование техники бега на повороте дорожки; прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
6	Совершенствование техники спринтерского бега от 60 до 80 м.	1	0	1		

	Контрольный учет техники прыжка в длину с разбега.					
7	Контрольный учет спринтерского бега на 60 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Обучение технике прыжка в длину с места.	1	0	1		
8	Обучение технике «челночного» бега 6х10 м. Совершенствование техники бега на повороте дорожки; прыжка в длину с места.	1	0	1		
9	Совершенствование техники «челночного» бега 6х10 м; прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
10	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники «челночного» бега 6х10 м; прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
11	Контрольный учет техники «челночного» бега 6х10 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; бега в равномерном темпе. Обучение технике метания гранаты в цель с места.	1	0	1		
12	Совершенствование техники бега на повороте дорожки; прыжка в высоту с разбега. Обучение технике метания гранаты в цель на и дальность.	1	0	1		

13	Контрольный учет прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
14	Контрольный учет техники метания гранаты в цель с места. Совершенствование техники бега в равномерном темпе; метания гранаты на дальность с разбега.	1	0	1		
15	Контрольный учет техники метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на повороте дорожки.	1	0	1		
16	Совершенствование техники смешанного передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Обучение технике общеразвивающих упражнений.	1	0	1		
17	Совершенствование технике бега на длинные дистанции; общеразвивающих упражнений.	1	0	1		
18	Совершенствование технике длительного бега. Совершенствование технике общеприкладных упражнений.	1	0	1		
19	Совершенствование техники длительного бега до 15 мин в равномерном и переменном темпе. Совершенствование технике общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		

20	Обучение технике бега с препятствиями. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		
21	Совершенствование техники длительного бега; бега с препятствиями. Обучение технике перемещений, остановке прыжком, передаче с отскоком на месте в игре «стрит – бол».	1	0	1		
22	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники перемещений, ведения, передач, бросков в игре «стрит-бол».	1	0	1		
23	Совершенствование техники длительного бега; бега с препятствиями. Совершенствование техники ведения мяча, финтов, бросков мяча в корзину в игре «стрит – бол».	1	0	1		
24	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники игры в нападении: бросков мяча, остановке прыжком и двумя шагами в игре «стрит – бол».	1	0	1		
25	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование технических приемов: ведение – передача – броски, индивидуальным защитным действиям, противодействию броску в кольцо в игре «стрит – бол».	1	0	1		

26	Совершенствование техники бега на длинные дистанции; бега с препятствиями. Совершенствование техники быстрого прорыва в трех в игре «стрит – бол».	1	0	1		
27	Кросс 2000 м. Подведение итогов 1 – четверти.	1	0	1		
28	Обучение технике комплекса упражнений с набивными мячами. Физические упражнения локального воздействия.	1	0	1		
29	Обучение технике комплекса упражнений с набивными мячами. Физические упражнения локального воздействия.	1	0	1		
30	Совершенствование техники комплекса упражнений с набивными мячами. Обучение технике упражнений на силовых тренажерах по методу «круговой тренировки».	1	0	1		
31	Совершенствование техники комплекса упражнений с набивными мячами. Обучение технике упражнений на силовых тренажерах по методу «круговой тренировки».	1	0	1		
32	Совершенствование техники упражнений на силовых тренажерах по методу «круговой тренировки». Физические упражнения локального воздействия.	1	0	1		

33	Совершенствование техники упражнений на силовых тренажерах по методу «круговой тренировки». Физические упражнения локального воздействия.	1	0	1		
34	Обучение технике кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Обучение технике кувырка вперед и назад.	1	0	1		
35	Совершенствование техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь; техники кувырка вперед и назад. Обучение технике стойки на лопатках и кувырка назад в упор стоя на одном колене.	1	0	1		
36	Совершенствование техники освоенных акробатических упражнений. Обучение технике длинного кувырка вперед.	1	0	1		
37	Совершенствование техники длинного кувырка вперед; стойки на лопатках и кувырка назад в упор стоя на одном колене. Обучение технике стойки на голове и руках с помощью.	1	0	1		
38	Совершенствование техники стойки на голове и руках с помощью. Обучение технике акробатических комбинаций.	1	0	1		

39	Совершенствование техники стойки на голове и руках с помощью; техники акробатических комбинаций. Обучение технике упражнений на средней и высокой перекладине.	1	0	1		
40	Совершенствование техники акробатических комбинаций. Обучение технике упражнений на средней и высокой перекладине.	1	0	1		
41	Совершенствование техники акробатических комбинаций; упражнений на средней и высокой перекладине. Обучение технике упражнений на параллельных брусьях.	1	0	1		
42	Совершенствование техники упражнений на средней и высокой перекладине. Обучение технике упражнений на параллельных брусьях.	1	0	1		
43	Совершенствование техники упражнений на средней и высокой перекладине. Обучение и совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях.	1	0	1		
44	Совершенствование техники упражнений на средней и высокой перекладине.	1	0	1		

	Обучение и совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях. Обучение технике опорного прыжка согнув ноги.					
45	Контрольный учет техники упражнений на перекладине. Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях. Обучение технике опорного прыжка согнув ноги.	1	0	1		
46	Контрольный учет техники упражнений на перекладине. Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях; опорного прыжка согнув ноги.	1	0	1		
47	Контрольный учет техники упражнений на параллельных брусьях. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги.	1	0	1		
48	Контрольный учет техники опорного прыжка согнув ноги. Подведение итогов II четверти.	1	0	1		
49	Совершенствование техники передвижений. Обучение технике передачи мяча сверху над собой двумя руками.	1	0	1		
50	Совершенствование техники передвижений; передачи мяча сверху над	1	0	1		

	собой двумя руками. Обучение технике передачи мяча над собой, во встречных колоннах.					
51	Совершенствование техники передвижений; приема и передачи мяча на месте и в парах. Обучение технике нижней прямой подача из-за лицевой линии.	1	0	1		
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение технике отбивания мяча кулаком через сетку; верхней прямой подачи.	1	0	1		
53	Контрольный учет техники передачи мяча сверху над собой двумя руками. Совершенствование техники приема мяча в парах; нижней прямой подачи.	1	0	1		
54	Совершенствование техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Совершенствование техники верхней прямой подачи; приема мяча после подачи.	1	0	1		
55	Контрольный учет техники приема мяча в парах на расстоянии 6, 9 метров. Совершенствование техники приема мяча после подачи; нижней прямой подачи. Обучение технике нападающего удара.	1	0	1		
56	Контрольный учет техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком; приема мяча снизу на месте. Обучение технике нападающего удара.	1	0	1		

57	Совершенствование техники приема мяча после подачи; верхней прямой подачи в парах. Совершенствование техники нападающего удара. Обучение тактики игры в нападении.	1	0	1		
58	Контрольный учет техники приема мяча снизу над собой на месте. Совершенствование техники приема мяча после подачи; техники нападающего удара. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
59	Контрольный учет техники приема мяча после подачи. Совершенствование техники нападающего удара; комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
60	Контрольный учет техники нападающего удара. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; игры в нападении.	1	0	1		
61	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		
62	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		
63	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		

64	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение технике ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах.	1	0	1		
65	Совершенствование техники ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. Обучение технике передача и ловля мяча при встречном движении.	1	0	1		
66	Совершенствование техники передача и ловля мяча при встречном движении; в тройках. Обучение техники бросков одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1	0	1		
67	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах, в тройках с отскоком от пола. Обучение техники бросков одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1	0	1		
68	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; бросков мяча. Обучение технике ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		
69	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах; в тройках. Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1		

70	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; ведения и бросков. Совершенствование тактики игры в нападении.	1	0	1		
71	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; ведения и бросков. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		
72	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; ведения и бросков. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		
73	Контрольный учет техники ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Совершенствование техники; ведения и бросков. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		
74	Контрольный учет техники ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование техники бросков мяча; тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		
75	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		
76	Контрольный учет техники броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Совершенствование техники штрафного броска; тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		

77	Совершенствование техники штрафного броска одной рукой. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	0	1		
78	Контрольный учет техники вырывания и выбивания мяча у игрока, двигающегося с ведением. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов владения мячом. Подведение итогов III четверти.	1	0	1		
79	Совершенствование техники смешанного передвижения до 6500 м. Совершенствование техники общеразвивающий упражнений.	1	0	1		
80	Совершенствование техники смешанного передвижения до 6500 м. Совершенствование техники общеразвивающий упражнений.	1	0	1		
81	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин. Совершенствование техники упражнений общеприкладного характера.	1	0	1		
82	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		
83	Совершенствование техники длительного бега. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		

84	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1	0	1		
85	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники бега на быстроту 6 x 40-50 м.	1	0	1		
86	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин. Совершенствование техники бега с преодолением препятствий; бега на быстроту 6 x 40-60 м.	1	0	1		
87	Контрольный бег на 2000 м.	1	0	1		
88	Совершенствование техники бега с низкого старта 5-6 x 30-40 м. Совершенствование техники длительного бега до 25 мин в равномерном темпе.	1	0	1		
89	Совершенствование техники бега с низкого старта 5-6 x 30-40 м; бега с преодолением препятствий. Совершенствование техники челночного бега 6x10 м.	1	0	1		
90	Совершенствование техники спринтерского бега до 80 м; челночного бега 6x10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
91	Контрольный учет техники спринтерского бега на 20 м. Совершенствование техники челночного бега 6x10 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		

92	Контрольный учет техники челночного бега 6х10 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 25 мин; прыжка в длину с места.	1	0	1		
93	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с низкого старта 5-6 х 30-40 м; бега с преодолением препятствий.	1	0	1		
94	Совершенствование техники спринтерского бега до 80 м; переменного бега 2500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
95	Контрольный учет техники спринтерского бега на 60 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 25 мин; прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
96	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий; прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		
97	Контрольный учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		

98	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 25 мин. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; метания гранаты в цель.	1	0	1		
99	Совершенствование техники переменного бега 2500 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
100	Контрольный учет техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
101	Контрольный учет техники метания гранаты в цель с 14 – 16 м. Совершенствование техники повторного бега 3х800 м; метания гранаты на дальность с полного разбега.	1	0	1		
102	Контрольный учет техники метания гранаты на дальность с полного разбега. Подведение итогов IV четверти.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Совершенствование техники спринтерского бега 70-80 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе.	1	0	1		
2	Обучение технике низкого старта, стартового разгона. Совершенствование техники спринтерского бега 30-60 м.	1	0	1		
3	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона; спринтерского бега 70 – 80 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
4	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона; прыжка в длину с места. Контрольный учет спринтерского бега на 60 м.	1	0	1		
5	Совершенствование техники спринтерского бега 70 – 80 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		

	Обучение технике «челночного» бега 10х10 м.					
6	Совершенствование техники спринтерского бега 30-60 м; «челночного» бега 10х10 м Контрольный учет техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
7	Контрольный учет спринтерского бега на 100 м. Совершенствование техники «челночного» бега 10х10 м; бега в равномерном темпе. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
8	Контрольный учет «челночного» бега 10х10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике метания гранаты на дальность.	1	0	1		
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; бега в равномерном темпе. Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность	1	0	1		
10	Совершенствование техники спринтерского бега с гандикапом; прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания	1	0	1		

	гранаты в цель и на дальность.					
11	Контрольный учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
12	Совершенствование техники длительного бега на различных отрезках. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; метания гранаты в цель. Контр. учет техники метания гранаты на дальность.	1	0	1		
13	Контрольный учет техники метания гранаты в цель. Совершенствование техники спринтерского бега с гандикапом; прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
14	Совершенствование техники длительного бега от 400 до 800 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
15	Контрольный учет техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники бега в равномерном темпе.	1	0	1		
16	Обучение технике смешанного передвижения (бег в чередовании с ходьбой).	1	0	1		

	Обучение технике общеприкладных упражнений.					
17	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике упражнений общеприкладной направленности.	1	0	1		
18	Совершенствование технике длительного бега. Совершенствование технике общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		
19	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике упражнений общеприкладной направленности. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		
20	Совершенствование технике длительного бега. Обучение технике перемещений; остановкам, передачам на месте в игре «стрит – бол».	1	0	1		
21	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике перемещений, ведения, передач, бросков в игре «стрит – бол».	1	0	1		
22	Совершенствование технике длительного бега. Совершенствование технике ведения, финтов, передач, бросков мяча в корзину в	1	0	1		

	игре «стрит – бол».					
23	Совершенствование технике длительного бега. Совершенствование техники игры в нападении: бросок одной рукой от плеча после ведения, штрафной бросок, остановка прыжком и двумя шагами в игре «стрит – бол».	1	0	1		
24	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике индивидуальных защитных действий, противодействие броску в кольцо в игре «стрит – бол».	1	0	1		
25	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике овладения мячом после броска соперников, организации быстрого прорыва в трех в игре «стрит – бол».	1	0	1		
26	Кросс 2000 м. Подведение итогов I – четверти.	1	0	1		
27	Обучать комплексу упражнений с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники упражнений с отягощением веса собственного тела; упражнений в парах на сопротивление.	1	0	1		
28	Обучать комплексу упражнений с гимнастической скамейкой.	1	0	1		

	Совершенствование техники упражнений в парах на сопротивление; упражнений с внешним сопротивлением.					
29	Совершенствование техники упражнений с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники упражнений с отягощением веса собственного тела; упражнений в парах на сопротивление.	1	0	1		
30	Совершенствование техники упражнений с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники упражнений с внешним сопротивлением.	1	0	1		
31	Совершенствование техники упражнений с отягощением веса собственного тела; упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники упражнений с внешним сопротивлением.	1	0	1		
32	Совершенствование техники упражнений с отягощением веса собственного тела. Совершенствование техники упражнений с внешним сопротивлением.	1	0	1		
33	Обучение технике стойке на голове и руках силой из упора присев.	1	0	1		

	Обучение технике кувырка назад в стойку на руках с помощью.					
34	Обучение технике длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. Совершенствование техники стойки на голове и руках силой из упора присев; кувырка назад в стойку на руках с помощью.	1	0	1		
35	Совершенствование техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. Совершенствование техники стойки на голове и руках силой из упора присев; кувырка назад в стойку на руках с помощью.	1	0	1		
36	Обучение технике комбинаций из освоенных акробатических упражнений. Совершенствование техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. Совершенствование техники стойки на голове и руках силой из упора присев; кувырка назад в стойку на руках с помощью.	1	0	1		
37	Контрольный учет техники стойки на голове и руках силой из упора присев. Совершенствование техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега; кувырка назад в стойку на руках с помощью. Совершенствование техники	1	0	1		

	комбинаций из освоенных акробатических упражнений.					
38	Обучение технике подъема переворотом в упор махом и силой на высокой перекладине. Совершенствование техники комбинаций из освоенных акробатических упражнений; техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега.	1	0	1		
39	Контрольный учет техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. Обучение технике подъема махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом в упор махом и силой на высокой перекладине; комбинаций из освоенных акробатических упражнений.	1	0	1		
40	Обучение технике подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусках. Совершенствование техники подъема переворотом в упор махом и силой; техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине. Совершенствование техники комбинаций из освоенных акробатических упражнений.	1	0	1		

41	Контрольный учет техники комбинаций из освоенных акробатических упражнений. Совершенствование техники подъема переворотом в упор махом и силой; техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине. Совершенствование техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусках.	1	0	1		
42	Обучение технике опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги». Совершенствование техники подъема переворотом в упор махом и силой; техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине. Совершенствование техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусках.	1	0	1		
43	Контрольный учет техники подъема переворотом в упор махом и силой. Совершенствование техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине; техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусках. Совершенствование техники опорного	1	0	1		

	прыжка через «козла» согнув ноги.					
44	Совершенствование техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине; техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» согнув ноги.	1	0	1		
45	Контрольный учет техники подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» согнув ноги.	1	0	1		
46	Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» согнув ноги. Совершенствование техники ранее пройденных прыжков.	1	0	1		
47	Контрольный учет техники опорного прыжка через «козла» согнув ноги. Подведение итогов II четверти.	1	0	1		
48	Совершенствование техники перемещение в стойке приставными шагами. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте и в движении.	1	0	1		
49	Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками.	1	0	1		

50	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники перемещений; приема и передач мяча двумя руками.	1	0	1		
51	Совершенствование техники перемещений; приема и передач мяча двумя руками. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	0	1		
52	Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками; нападающего удара.	1	0	1		
53	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками; нападающего удара.	1	0	1		
54	Контрольный учет техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте. Совершенствование техники нижней прямой подачи; прямого нападающего удара.	1	0	1		
55	Контрольный учет техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи; прямого нападающего удара.	1	0	1		
56	Обучение технике защитных действий. Совершенствование техники нижней	1	0	1		

	прямой подачи; прямого нападающего удара. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов.					
57	Совершенствование техники нижней прямой подачи; прямого нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий; комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
58	Контрольный учет техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники нижней прямой подачи; игры в нападении и защите.	1	0	1		
59	Контрольный учет техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; игры в защите и нападении.	1	0	1		
60	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
61	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
62	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		

63	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение технике ловли и передач мяча.	1	0	1		
64	Совершенствование техники передвижений, стоек; ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча в разных стойках на месте и в движении.	1	0	1		
65	Обучение технике бросков мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча; ведения мяча на месте и в движении.	1	0	1		
66	Обучение технике игры в нападении. Совершенствование техники ловли и передач; ведения и бросков мяча.	1	0	1		
67	Совершенствование техники техники игры в нападении. Совершенствование техники ловли и передач; ведения и бросков мяча.	1	0	1		
68	Обучение технике игры в защите и нападении. Совершенствование техники ловли и передач; ведения и бросков мяча.	1	0	1		
69	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование техники ловли и передач; ведения и бросков мяча.	1	0	1		
70	Контрольный учет техники передач мяча в тройках с продвижением вперед. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		

71	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Совершенствование техники игры в защите и нападении; комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		
72	Контрольный учет техники броска одной рукой от плеча. Совершенствование техники ведения, бросков; техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
73	Контрольный учет техники броска в прыжке двумя руками сверху. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
74	Контрольный учет техники броска мяча с двух шагов после ведения. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов; техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
75	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
76	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	1	0	1		
77	Контрольный учет техники комбинаций из освоенных элементов. Подведение итогов III четверти.	1	0	1		

78	Совершенствование техники смешанного передвижения до 6 км. Совершенствование техники общеприкладных упражнений.	1	0	1		
79	Совершенствование техники смешанного передвижения до 6 км с постепенным увеличением длины пробегаемых участков; бега на быстроту 5х40 м. Совершенствование техники упражнений общеприкладной направленности.	1	0	1		
80	Совершенствование техники бега умеренной интенсивности до 3,5 км. Совершенствование техники общеразвивающих прикладных упражнений.	1	0	1		
81	Совершенствование техники смешанного передвижения до 6 км. Проверить уровень физической подготовленности учащихся.	1	0	1		
82	Совершенствование техники бега длинные дистанции. Совершенствование техники бега на быстроту 5х40 м.	1	0	1		
83	Совершенствование техники смешанного передвижения до 6 км. Совершенствование техники переменного бега с преодолением препятствий и ускорениями 2х800 м.	1	0	1		
84	Совершенствование техники длит-го бега. Совершенствование техники бега на быстроту 5хх40 м.	1	0	1		

85	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега 2х300 м.	1	0	1		
86	Контрольный бег на 2000 м.	1	0	1		
87	Совершенствование техники бега с низкого старта 5-6х40 м. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20 мин.	1	0	1		
88	Совершенствование техники бега с низкого старта 5-6х40 м; бега умеренной интенсивности до 2 км. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1		
89	Совершенствование техники бега по повороту дорожки. Совершенствование техники челночного бега 10х10 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		
90	Контрольный учет техники спринтерского бега на 20 м. Совершенствование техники челночного бега 10х10 м; прыжка в длину с места.	1	0	1		
91	Контрольный учет техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега; челночного бега 10х10 м.	1	0	1		
92	Контрольный учет техники челночного бега 10х10 м. Совершенствование техники бега с ускорениями с хода 2-4х70-80 м; прыжка в длину с разбега.	1	0	1		

93	Контрольный учет техники спринтерского бега на 60 м. Совершенствование техники бега по повороту дорожки; прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
94	Совершенствование техники длительного бега 2х800 м. Совершенствование техники бега с ускорениями с хода 2-4х70-80 м; прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
95	Контрольный учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега; прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		
96	Контрольный учет техники спринтерского бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; метания гранаты в цель с расстояния до 18 м.	1	0	1		
97	Совершенствование техники переменного бега до 2500 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; метания гранаты в цель и на дальность.	1	0	1		
98	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность; бега умеренной интенсивности до 2 км.	1	0	1		

99	Контрольный учет техники метания гранаты в цель с расстояния до 18 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		
100	Контрольный учет техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		
101	Контрольный учет техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники длительного бега 2х800 м.	1	0	1		
102	Спорт игры. ОФП. Подведение итогов IV четверти.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Литература:

Г. В. Болндаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин // Поурочные планы
5 – 11 классы // Волгоград 2008

В. С. Аров // Поурочные планы // Волгоград 2003

В. И. Ковалько // Поурочные разработки по физкультуре // Москва 2010

В. И. Виненко // Календарно – тематическое планирование по трехчасовой
программе // Волгоград 2008

В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов // Гимнастика // Ростов-на-Дону
2009

А. Н. Каинов // Организация работы спортивных секций в школе //
Волгоград

Н. П. Баула, В. И. Кучеренко // Баскетбол: тактика игры // Москва 2005

Т. М. Титова, Т. В. Степанова // Волейбол // Москва 2006

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Пособие для учителя //
Москва 1993

