***Рабочие программы***

***по физической культуре***

***5-9 класс***

**Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.10 №1897( с изменениями от 29.12.14г.№1644, от 31.12.2015г. №1577) "Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования " и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича  - М.: Просвещение, 2014.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета ( личностные, метапредметные, предметные)**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

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

**Содержание программного материала**

Знания о физической культуре

**5 класс**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

**История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**6 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**7 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**8 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**9 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Плавание.*** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, коорди-нации движений.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Плавание.

- старты;

-повороты;

-ныряние ногами и головой;

-специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- остановка двумя шагами и прыжком;*

*- повороты без мяча и с мячом;*

*- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

*- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

*- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

*- ведение мяча по прямой;*

*- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

*- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

*- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематическое планирование**

Класс : 5а

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов |
|
| |  | | --- | | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Бег 30 м. | |  |
| |  | | --- | | Обучение технике бега с высокого старта. | |  |
| |  | | --- | | Обучение технике челночного бега | |  |
| |  | | --- | | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». | |  |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». |  |
| Обучение технике метания мяча. |  |
| История легкой атлетики. |  |
| Овладение техникой прыжков в длину. |  |
| Овладение техникой и тактикой длительного бега. |  |
| Обучение технике прыжков в длину с места. |  |
| Обучение технике метания мяча на дальность |  |
| Обучение технике преодоления препятствий. |  |
| Упражнения для формирования выносливости |  |
| Продолжить обучение тактике бега на длинные дистации. |  |
| Подвижные игры |  |
| Обучение технике ловли мяча двумя руками |  |
| Обучение технике передачи мяча. |  |
| Обучение технике ведения мяча. |  |
| Упражнения на формирование силы. |  |
| Продолжить обучение ведения мяча |  |
| Изучение техники элементов игры «Басктбол». |  |
| Продолжить обучение прыжкам через скакалку. |  |
| Обучение технике бросков мяча в кольцо. |  |
| История баскетбола. |  |
| Обучение бросков баскетбольного мяча на точность. |  |
| Обучение основным приемам игры «Баскетбол». |  |
| История гимнастики. ТБ на занятиях по гимнастике. |  |
| Обучение кувырку «вперед». |  |
| Обучение лазанию по канату в три приема. |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами |  |
| Эстафета с силовыми упражнениями. |  |
| Обучение технике стойки «на лопатках» |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью. |  |
| Обучение упражнению в равновесии. |  |
| Обучение технике «висов». |  |
| Учить упражнениям в парах на сопротивление. |  |
| Обучение технике преодоления препятствий. |  |
| Обучение технике «простым связкам». |  |
| Обучение технике запрыгивания  на предмет с двух ног. |  |
| Продолжить обучение технике напрыгивания. |  |
| Обучение технике «поворотов на месте» |  |
| Силовая подготовка |  |
| Обучение волевым качествам. |  |
| Обучение технике упоров. |  |
| Обучение дозировке силовых упражнений. |  |
| Учить кувырку «вперед» и «назад». |  |
| Обучение технике упражнений развития гибкости. |  |
| Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. |  |
| Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |
| История лыжного спорта. |  |
| Обучение движению «скользящим шагом». |  |
| Учить технике поворотов «на месте» на лыжах |  |
| Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг. |  |
| Обучение технике скользящего шага. |  |
| Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. |  |
| Обучение выносливости. |  |
| Обучение тактике движения в равномерном темпе. |  |
| Обучение технике поворотов переступанием. |  |
| Обучение скоростным качествам. |  |
| Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. |  |
| Овладение техникой подъема «елочкой». |  |
| Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах |  |
| Обучение технике преодоления препятствий на лыжах. |  |
| Обучение технике бега на лыжах с ускорением. |  |
| Обучение технике поворотов в движении. |  |
| Обучение подъему «скользящим шагом» |  |
| Обучение технике торможения «плугом». |  |
| Обучение технике спуска в низкой стойке. |  |
| Обучение подъему в гору «елочкой». |  |
| Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. |  |
| Подвижные игры на снегу. |  |
| Значение занятий лыжным спортом. |  |
| Учить ведению мяча по сигналу. |  |
| Обучение ведению мяча правой и левой рукой. |  |
| Обучение ведению мяча с изменением направления. |  |
| Обучение поворотам без мяча и с мячом. |  |
| Обучение остановке двумя шагами и прыжком. |  |
| Учить технике передачи и ловли мяча в движении. |  |
| Обучение основным приемам игры в баскетбол. |  |
| Обучение технике броска. |  |
| Обучение технике ведения мяча с различной скоростью. |  |
| Освоение командных взаимодействий. |  |
| Учить технике ведения мяча с изменением направления и скорости. |  |
| Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. |  |
| Учить защитным действиям во время игры. |  |
| Обучение упражнениям для формирования прыгучести. |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  |
| Учебная игра. |  |
| Учить технике бега с максимальной скоростью |  |
| Продолжить обучение технике челночного бега. |  |
| Обучение технике метания мяча. |  |
| Продолжить обучение преодолению препятствий,соблюдая, технику безопасности |  |
| Учить меткости во время метания теннисного мяча. |  |
| Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости. |  |
| Обучение технике и тактике бега на средние дистанции. |  |
| Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность. |  |
| Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью. |  |
| Упражнения для формирования ловкости в играх |  |
| Обучение бегу на выносливость. |  |
| Выполнение прыжков в длину с разбега на результат. |  |
| Обучение технике выполнения прыжков «многоскоокв». |  |
| Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы. |  |

**Тематическое планирование**

Класс : 6а

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов |
|
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Без с ускорением от 30 до 50 м |  |
| Бег на результат 60 м. Челночный бег. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин |  |
| Бег на 1200 м |  |
| Прыжки и многоскоки |  |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное растояние , на дальность |  |
| Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 8-10 м |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками |  |
| Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками |  |
| Кросс до 15 мин |  |
| Эстафеты , старты из различных положений |  |
| Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, без сопротивления. |  |
| Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте и в движении |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояния до корзины 3,6м |  |
| Вырывание и выбивание мяча |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |
| Тактика свободного нападения |  |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позицииигроков |  |
| Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания |  |
| Волейбол . Стойка игрока . Перемещение в стойке |  |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения |  |
| Передача мяча над собой. То же через сетку. |  |
| Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини- волейбол. |  |
| Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |
| Комбинация из освоенных элементов: прием передача, удар |  |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0) |  |
| Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения |  |
| Подтягивание, поднос ног |  |
| Висы и упоры |  |
| Висы и упоры |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 100-110 см |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 100-110 см |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 100-110 см |  |
| Два кувырка вперед слитно. |  |
| Два кувырка вперед слитно. |  |
| Мост из положения стоя с помощью стены |  |
| Акробатические упражнения |  |
| Лазанье по канату |  |
| Упражнение на гимнастической стенке |  |
| Упражнения с гимнастической скамейкой |  |
| Прыжки со скакалкой |  |
| Броски набивного мяча |  |
| Акробатические упражнения |  |
| Эстафеты и игры |  |
| Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Одновременный бесшажный ход |  |
| Одновременный бесшажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Торможение упором |  |
| Торможение упором |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до 3,5 км |  |
| Прохождение дистанции до 3,5 км |  |
| Подъем «ёлочкой» |  |
| Подъем «ёлочкой» |  |
| Торможение и поворот упором |  |
| Торможение и поворот упором |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до 3,5 км |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до 3,5 км |  |
| Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. |  |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения |  |
| Передача мяча над собой . То же через сетку |  |
| Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол |  |
| Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |
| Комбинация из освоенных элементов: прием , передача, удар |  |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |
| Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении |  |
| Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте и в движении |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления |  |
| Вырывание и выбрасывание мяча |  |
| Комбинации из освоенных элементов : ловля , передача, ведение, бросок |  |
| Тактика свободного нападения |  |
| Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков |  |
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой . Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  |
| Челночный бег |  |
| Бег с ускорениями от 30 до 50 м |  |
| Бег на результат 60 м |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин |  |
| Бег на 1200 м |  |
| Прыжки и многоскоки |  |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние с расстоянием 8-10 м |  |
| Метание теннисного мяча на дальность |  |
| Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками |  |
| Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками |  |
| Кросс до 15 мин |  |
| Эстафеты , старты из различных положений |  |

Тематическое планирование уроков

Класс : 7а

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | | Кол-во часов |
|
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Без с ускорением от 40 до 60 м | |  |
| Бег на результат 60 м. Челночный бег. | |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики | |  |
| Бег на 1500 м | |  |
| Прыжки и многоскоки | |  |
| Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние , в вертикальную и горизонтальную цель(1\*1м) с расстояния 10-12 м | |  |
| Метание мяча весом 150 гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м , заданное расстояние | |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с шага, с трех шагов | |  |
| Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками | |  |
| Кросс до 15 мин | |  |
| Эстафеты , старты из различных положений | |  |
| Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Без сопротивления. | |  |
| Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением | |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояния до корзины 4,8м с пассивным противодействием | |  |
| Вырывание и выбивание, перехват мяча | |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | |  |
| Тактика свободного нападения | |  |
| Позиционное нападение (5:0) с изменения позиции игроков | |  |
| Игра по правилам мини- баскетбола. | |  |
| Волейбол . Стойка игрока . Перемещение в стойке | |  |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | |  |
| Передача мяча над собой. То же через сетку. | |  |
| Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини- волейбол. | |  |
| Нижняя прямая подача через сетку | |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | |  |
| Комбинация из освоенных элементов: прием передача, удар. Элементы единоборств | |  |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Элементы единоборств | |  |
| Позиционное нападение без изменения позиции игроков . Элементы единоборств | |  |
| Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения | |  |
| Подтягивание, поднос ног | |  |
| Висы и упоры | |  |
| Висы и упоры | |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги , высота 105-110 см. Девочки прыжок ноги врозь, высота 105-110 см козел в ширину | |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги , высота 105-110 см. Девочки прыжок ноги врозь, высота 105-110 см козел в ширину | |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги , высота 105-110 см. Девочки прыжок ноги врозь, высота 105-110 см козел в ширину | |  |
| Мальчики стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полушпагат | |  |
| Мальчики стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полушпагат | |  |
| Мальчики стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полушпагат | |  |
| Акробатические упражнения | |  |
| Лазанье по канату | |  |
| Упражнение на гимнастической стенке | |  |
| Упражнения с гимнастической скамейкой | |  |
| Прыжки со скакалкой | |  |
| Броски набивного мяча | |  |
| Акробатические упражнения | |  |
| Эстафеты и игры | |  |
| Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения | |  |
| Одновременный одношажный ход | |  |
| Одновременный одношажный ход | |  |
| Попеременный двухшажный ход | |  |
| Попеременный двухшажный ход | |  |
| Одновременный бесшажный ход |  | |
| Одновременный бесшажный ход |  | |
| Одновременный двухшажный ход |  | |
| Одновременный двухшажный ход |  | |
| Повороты переступанием на месте , в движении |  | |
| Поворот на месте махом |  | |
| Игры на лыжах |  | |
| Игры на лыжах |  | |
| Прохождение дистанции до 4 км |  | |
| Прохождение дистанции до 4км |  | |
| Подъем в гору скользящим шагом |  | |
| Подъем в гору скользящим шагом |  | |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  | |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  | |
| Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке |  | |
| Игры на лыжах |  | |
| Прохождение дистанции до 4 км |  | |
| Игры на лыжах |  | |
| Прохождение дистанции до 4 км |  | |
| Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. |  | |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения |  | |
| Передача мяча над собой . То же через сетку |  | |
| Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол |  | |
| Нижняя прямая подача через сетку |  | |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | |
| Комбинация из освоенных элементов: прием , передача, удар |  | |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | |
| Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. С пассивным сопротивлением |  | |
| Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением |  | |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4,8 м с пассивным противодействием |  | |
| Вырывание и выбрасывание, перехват мяча |  | |
| Комбинации из освоенных элементов : ловля , передача, ведение, бросок. Элементы единоборств |  | |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Элементы единоборств |  | |
| Тактика свободного нападения. Элементы единоборств |  | |
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой . Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  | |
| Челночный бег |  | |
| Высокий старт. Бег с ускорениями от 40 до 60 м |  | |
| Бег на результат 60 м |  | |
| Бег в равномерном темпе девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин |  | |
| Бег на 1500 м |  | |
| Прыжки и многоскоки |  | |
| Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега |  | |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель(1\*1м) с расстоянием 10-11 м |  | |
| Метание теннисного мяча 150 гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м, заданное расстояние |  | |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места ,с шага, с трех шагов |  | |
| Броски набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту |  | |
| Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками |  | |
| Кросс до 15 мин |  | |
| Эстафеты , старты из различных положений |  | |

Тематическое планирование уроков

Класс : 8а

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов |
|
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий  старт. Бег с ускорениями  до 80 м |  |
| Бег на результат 100м. Челночный бег. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики |  |
| Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики. |  |
| Прыжки и многоскоки |  |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние,  в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) c расстояния 12-14м девушки, юноши- до16 м |  |
| Метание  мяча весом 150гр  на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние. |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов |  |
| Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками |  |
| Кросс до 15 мин |  |
| Эстафеты, старты из различных положений |  |
| Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Cпассивным сопротивлением |  |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием |  |
| Вырывание и выбивание, перехват мяча |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |
| Тактика свободного нападения |  |
| Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |  |
| Игра по упрощенным правилам баскетбола |  |
| Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| Игра по упрощенным правилам волейбола |  |
| Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи. |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |
| Позиционное нападение с изменением позиций игроков |  |
| Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики  Строевые упражнения |  |
| Висы и упоры |  |
| Висы и упоры |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 105-110см. Девочки прыжок с поворотом на 90 град (конь в ширину высота 110 см) |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 105-110см. Девочки прыжок с поворотом на 90 град (конь в ширину высота 110 см) |  |
| Мальчики стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и  назад |  |
| Мальчики стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и  назад |  |
| Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| Акробатические упражнения. |  |
| Акробатические упражнения. |  |
| Лазанье по канату |  |
| Упражнения на гимнастической стенке. |  |
| Упражнения на гимнастической скамейке |  |
| Прыжки со скакалкой |  |
| Броски набивного мяча |  |
| Акробатические упражнения |  |
| Акробатические упражнения |  |
| Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Коньковый ход |  |
| Коньковый ход |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Торможение и поворот «плугом» |  |
| Поворот на месте махом |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до4,5 км |  |
| Прохождение дистанции до 4,5км |  |
| Подъем в гору скользящим шагом |  |
| Подъем в гору скользящим шагом |  |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до 4,5 км |  |
| Волейбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| Игра по упрощенным правилам волейбола |  |
| Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи. |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |
| Баскетбол.  Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. C пассивным сопротивлением |  |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием |  |
| Вырывание и выбивание, перехват мяча |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |
| Тактика свободного нападения |  |
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега |  |
| Низкий  старт. Бег с ускорениями  до 80 м |  |
| Бег на результат 100м. |  |
| Челночный бег. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики |  |
| Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики. |  |
| Прыжки и многоскоки |  |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние,  в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) c расстояния 12-14м девушки, юноши- до16 м |  |
| Метание  мяча весом 150гр  на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние. |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов |  |
| Броски набивного мяча с четырех шагов вперед-вверх |  |
| Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками |  |
| Кросс до 15 мин |  |
| Эстафеты, старты из различных положений |  |

Тематическое планирование уроков

Класс : 9а

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов |
|
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий  старт. Бег с ускорениями  до 80 м |  |
| Бег на результат 100м. Челночный бег. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики |  |
| Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики. |  |
| Прыжки и многоскоки |  |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние,  в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) c расстояния 12-14м девушки, юноши- до16 м |  |
| Метание  мяча весом 150гр  на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние. |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов |  |
| Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками |  |
| Кросс до 15 мин |  |
| Эстафеты, старты из различных положений |  |
| Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Cпассивным сопротивлением |  |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием |  |
| Вырывание и выбивание, перехват мяча |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |
| Тактика свободного нападения |  |
| Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |  |
| Игра по упрощенным правилам баскетбола |  |
| Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| Игра по упрощенным правилам волейбола |  |
| Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи. |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |
| Позиционное нападение с изменением позиций игроков |  |
| Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики  Строевые упражнения |  |
| Висы и упоры |  |
| Висы и упоры |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 105-110см. Девочки прыжок с поворотом на 90 град (конь в ширину высота 110 см) |  |
| Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 105-110см. Девочки прыжок с поворотом на 90 град (конь в ширину высота 110 см) |  |
| Мальчики стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и  назад |  |
| Мальчики стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и  назад |  |
| Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| Акробатические упражнения. |  |
| Акробатические упражнения. |  |
| Лазанье по канату |  |
| Упражнения на гимнастической стенке. |  |
| Упражнения на гимнастической скамейке |  |
| Прыжки со скакалкой |  |
| Броски набивного мяча |  |
| Акробатические упражнения |  |
| Акробатические упражнения |  |
| Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Коньковый ход |  |
| Коньковый ход |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Одновременный одношажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |
| Торможение и поворот «плугом» |  |
| Поворот на месте махом |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до4,5 км |  |
| Прохождение дистанции до 4,5км |  |
| Подъем в гору скользящим шагом |  |
| Подъем в гору скользящим шагом |  |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |
| Игры на лыжах |  |
| Игры на лыжах |  |
| Прохождение дистанции до 4,5 км |  |
| Волейбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| Игра по упрощенным правилам волейбола |  |
| Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи. |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |
| Баскетбол.  Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. C пассивным сопротивлением |  |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением |  |
| Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием |  |
| Вырывание и выбивание, перехват мяча |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |  |
| Тактика свободного нападения |  |
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега |  |
| Низкий  старт. Бег с ускорениями  до 80 м |  |
| Бег на результат 100м. |  |
| Челночный бег. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики |  |
| Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики. |  |
| Прыжки и многоскоки |  |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние,  в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) c расстояния 12-14м девушки, юноши- до16 м |  |
| Метание  мяча весом 150гр  на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние. |  |
| Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов |  |
| Броски набивного мяча с четырех шагов вперед-вверх |  |
| Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками |  |
| Кросс до 15 мин |  |
| Эстафеты, старты из различных положений |  |

**Материально- техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
|  | Авторская программа "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича  - М.: Просвещение, 2014. | **Д** |
|  | **Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2014.** | **Д** |
|  | **Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов. М.: Просвещение, 2014** | **К** |
|  | **Рабочие программы по физической культуре** | **Д** |
|  | Методические рекомендации по предмету физическая культура 5-7 класс, Виленский М.Я. | **Д** |
|  | Методические рекомендации по предмету физическая культура 8-9 класс, ЗадневичА.А., В.И. Лях. |  |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
|  | Музыкальный центр | Д |
|  | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
|  | Козел гимнастический | П |
|  | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
|  | Стенка гимнастическая | П |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | П |
|  | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
|  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
|  | Палка гимнастическая | К |
|  | Скакалка детская | К |
|  | Мат гимнастический | П |
|  | Гимнастический подкидной мостик | Д |
|  | Кегли (пластиковые) | К |
|  | Обруч пластиковый детский | Д |
|  | Планка для прыжков в высоту | Д |
|  | Стойка для прыжков в высоту | Д |
|  | Конусы разметочные стартовые | Д |
|  | Лента финишная |  |
|  | Рулетка измерительная | К |
|  | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
|  | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
|  | Сетка волейбольная | Д |
|  | Аптечка | Д |
|  | Спортзал |  |
|  | Площадка волейбольная, баскетбольная |  |
|  | Площадка футбольная |  |
|  | Беговая дорожка |  |