

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шуктынская средняя общеобразовательная школа»
Сел.Шукты.

Директор МКОУ «Шуктынская СОШ»
Рамазанова Д.Д. _____ утверждаю
Заместитель директора по учебно-воспитательной
работе Османова А.М. _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
Физическая культура

основное общее образование
5-11 класс

Учитель: Тагиров Карим Курбанович.

2023 – 2024уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 189 последующими изменениями от 29.12.2014 (приказ № 1644) и от 31.12.2015 г. (приказ № 1577);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15),

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шуктынская средняя общеобразовательная школа»
Сел.Шукты.

Директор МКОУ «Шуктынская СОШ»

Рамазанова Д.Д. _____ утверждаю

Заместитель директора по учебно-воспитательной

работе Осмвнова А.М. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
Физическая культура

основное общее образование
5-11 класс

Учитель: Тагиров Карим Курбанович.

2023 – 2024уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 189 последующими изменениями от 29.12.2014 (приказ № 1644) и от 31.12.2015 г. (приказ № 1577);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15),

- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Шуктынская СОШ», утвержденной приказом № 161/01-15 от 31.08.2015 г.(с последующими изменениями);

- Примерной рабочей программы МКОУ «Шуктынская СОШ» по предмету «Физическая культура» (основное общее образование), утвержденной приказом директора № 159/01-15 от 31.08.2016.

- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ от 22.11.2019г. № 632).

Рабочая программа составлена в соответствии с концепцией курса, представленной в учебно-методическом комплекте под редакцией В.И. Ляха (Физическая культура. 5-11 классы. Рабочие программы ФГОС. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-11 классы – Просвещение).

Согласно учебному плану МКОУ «Шуктынская СОШ» всего на изучение физической культуры в 5-11 классах отводится 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), из них 30 % (21 час) отводится на контрольные, зачетные и коррекционные занятия; проектные работы, соревнования.

При организации промежуточной аттестации учащихся по физической культуре используется накопительный подход, который основывается на выведении годовой отметки на основе совокупности четвертных отметок, полученных учащимися в течение учебного года.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению;

уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

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

- * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и

находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- * понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- * понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- * бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- * проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- * ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- * добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- * приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- * закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- * владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- * владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- * владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- * владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Познавательные УУД

1. 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, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или

формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3.Смысловое чтение

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

6. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1.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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Раздел 3. Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- * умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- * умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей,

силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Раздел 4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения.
- . Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий.
- Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми основами акробатики, легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивными играми).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

6 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Подвижные игры.

Спортивные игры:

Волейбол- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол - Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол -Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

7 класс

Тема №1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

~~1.1~~ Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

~~1.2.~~ Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

~~1.3.~~ Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

~~1.4.~~ Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

~~1.5.~~ Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

~~1.6.~~ Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

~~1.7.~~ Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

~~1.8.~~ Лыжная подготовка (кроссовая подготовка).

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Теоретические сведения доводятся до учащихся как конкретно на запланированных теоретических занятиях, так и в процессе всего практического прохождения материала на уроках физической культуры.

Тема №2. Практические уроки

2.1 «Легкая атлетика»

1. Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)
2. Специально подготовительные упражнения (на каждом уроке)
3. Бег:
 - техника передачи эстафетной палочки 4X100;
 - техника бега «спринт» - 30 -60 - 100 м;
 - техника бега с изменением направления «челночный бег»;
 - техника бега на средние дистанции 400, 800 метров;
 - техника бега на длинные дистанции 1000 , 2000 , 3000 метров.
4. Прыжки:
 - прыжок высоту способом «перешагивание»;
 - прыжки с места и с разбега;
 - техника тройного прыжка.
5. Метание мяча:

- на дальность;
- в цель;

2.2 « Гимнастика»

1 .Перекладина низкая:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом ;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой.

2. Перекладина высокая:

-размахивание изгибами в висе;

-подъем переворотом махом;

- подтягивание;
- подъем в упор силой.

3. Опорный прыжок:

- гимнастический козел в ширину - согнув ноги, в длину - ноги врозь;
- гимнастический конь в ширину - согнув ноги, прыжок боком;
- прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

4. Акробатика:

- группировка из положения присев;
- кувырок вперед, назад;
- соединение кувырков;
- стойка анна голове и руках;
- равновесие на левой и правой ноге;
- мост из основной стойки, с помощью;
- переворот боком;
- соединение раннее изученных элементов в зачетную комбинацию;

5. Бревно гимнастическое:

- из стойки продольно порой двумя руками, перемах правой, сед ноги врозь;
- передвижение по бревну шагом «польки»;
- махом одной ногой, поворот кругом;
- перескоки;
- из седа «ноги врозь» махом назад в упор лежа на согнутых руках;
- соединение изученных упражнений в комбинацию.

2.3 «Лыжная подготовка» (кроссовая подготовка)

1. Развитие выносливости (на всех уроках).
2. Одновременные хода.
3. Попеременный двухшажный ход.
4. Одновременный бесшажный ход.
5. Спуски.
6. Подъемы.
7. Коньковый ход.

2.4 «Спортивные и подвижные игры» Баскетбол

1. Разновидности ведений.
2. Передача мяча от груди, ловля мяча одной и двумя руками.
3. Остановки в один и два шага.
4. Стойки и передвижения (перемещения).
5. Броски в кольцо одной и двумя руками сверху.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (5-7 минут на каждом уроке).

Волейбол

- 1 .Разновидности передач двумя руками сверху и снизу.
2. Подачи через сетку одной рукой снизу и сверху.
3. Стойки и передвижения (перемещения на площадке).

4. Атакующие удары (их разновидности).
5. Тактика и техника защиты ми нападения.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (пионербол, волейбол 5-7 минут на каждом уроке).
8. Индивидуальные и командные действия в подвижных играх.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

8 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

Подвижные игры.

Волейбол:Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол:Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка (кроссовая подготовка).Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Теоретические сведения доводятся до учащихся как конкретно на запланированных теоретических занятиях, так и в процессе всего практического прохождения материала на уроках физической культуры.

Практические умения и навыки:

Легкая атлетика

- Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)
- Специально подготовительные упражнения (на каждом уроке)
- Бег:
- техника передачи эстафетной палочки 4X100;
- техника бега «спринт» - 30 -60 - 100 м;
- техника бега с изменением направления «челночный бег»;
- техника бега на средние дистанции 400, 800 метров;
- техника бега на длинные дистанции 1000 , 2000 метров.

Прыжки:

- прыжок высоту способом «перешагивание»;
- прыжки с места и с разбега;
- техника тройного прыжка.

Метание мяча:

- на дальность;
- в цель;

«Гимнастика»

Перекладина низкая:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом ;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой.

Перекладина высокая:

- размахивание изгибами в висе;
- подъем переворотом махом;
- подтягивание;
- подъем в упор силой.

Опорный прыжок:

- гимнастический козел в ширину - согнув ноги, в длину - ноги врозь;
- гимнастический конь в ширину - согнув ноги, прыжок боком;
- прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

Акробатика:

- группировка из положения присев;
- Кувырок вперед, назад
- соединение кувырков, стойка на голове и руках;
- равновесие на левой и правой ноге
- мост из основной стойки, с помощью
- переворот боком;
- соединение раннее изученных элементов в зачетную комбинацию;

Бревно гимнастическое:

- из стойки продольно порой двумя руками, перемах правой,
- сед ноги врозь; передвижение по бревну шагом «польки»; махом одной ногой, поворот кругом;
- перескоки ; из седа «ноги врозь» махом назад в упор лежа на согнутых руках;
- соединение изученных упражнений в комбинацию.

Лыжная подготовка:

- Развитие выносливости (на всех уроках),
- одновременные ходы,
- попеременный двухшажный ход одновременный
- бесшажный ход,

- спуски, подъемы,
- коньковый ход.

Спортивные и подвижные игры:

Баскетбол

- Разновидности ведений.
- Передача мяча от груди, ловля мяча одной и двумя руками.
- Остановки в один и два шага.
- Стойки и передвижения (перемещения).
- Броски в кольцо одной и двумя руками сверху.
- Основные правила и жесты арбитра.
- Учебная игра (5-7 минут на каждом уроке).

Волейбол

- Разновидности передач двумя руками сверху и снизу.
- Подачи через сетку одной рукой снизу и сверху.
- Стойки и передвижения (перемещения на площадке).
- Атакующие удары (их разновидности).
- Тактика и техника защиты и нападения.
- Основные правила и жесты арбитра.
- Учебная игра (пионербол, волейбол 5-7 минут на каждом уроке).
- Индивидуальные и командные действия в подвижных играх.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого:	68

9 класс

Тема №1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка).

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Теоретические сведения доводятся до учащихся как конкретно на запланированных теоретических занятиях, так и в процессе всего практического прохождения материала на уроках физической культуры.

Тема №2. Практические уроки

2.1 «Легкая атлетика»

1. Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)
2. Специально подготовительные упражнения (на каждом уроке)
3. Бег:
 - * техника передачи эстафетной палочки 4X100;
 - * техника бега «спринт» - 30 -60 - 100 м;
- техника бега с изменением направления «челночный бег»;
 - * техника бега на средние дистанции 400, 800 метров;
 - * техника бега на длинные дистанции 1000 , 2000 , 3000 метров.
4. Прыжки:
 - * прыжок высоту способом «перешагивание»;
 - * прыжки с места и с разбега;
 - * техника тройного прыжка.
5. Метание мяча:
 - * на дальность;
 - * в цель;

2.2 « Гимнастика»

1 .Перекладина низкая:

- * махом одной и толчком другой подъем переворотом ;
- * оборот назад в упоре;
- * соскок дугой.

2. Перекладина высокая:

- размахивание изгибами в висе;
- подъем переворотом махом;
- * подтягивание;

- * подъем в упор силой.
- 3. Опорный прыжок:
 - * гимнастический козел в ширину - согнув ноги, в длину - ноги врозь;
 - * гимнастический конь в ширину - согнув ноги, прыжок боком;
 - * прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.
- 4. Акробатика:
 - * группировка из положения присев;
 - * кувырок вперед, назад;
 - * соединение кувырков;
 - * длинный кувырок стрех шагов разбега
 - * стойка на голове и руках;
 - * равновесие на левой и правой ноге;
 - * мост из основной стойки, с помощью;
- соединение раннее изученных элементов в зачетную комбинацию;
- 5. Бревно гимнастическое:
 - * из стойки продольно порой двумя руками, перемах правой, сед ноги врозь;
 - * передвижение по бревну шагом «польки»;
 - * махом одной ногой, поворот кругом;
 - * перескоки;
 - * из седа «ноги врозь» махом назад в упор лежа на согнутых руках;
 - * соединение изученных упражнений в комбинацию.

2.3 «Лыжная подготовка»

1. Развитие выносливости (на всех уроках).
2. Одновременные хода.
3. Попеременный двухшажный ход.
4. Одновременный бесшажный ход.
5. Спуски.
6. Подъемы.
7. Коньковый ход.

2.4 «Спортивные и подвижные игры» Баскетбол

1. Разновидности введений.
2. Передачи мяча с сопротивлением
3. Остановки в один и два шага.
4. Стойки и передвижения (перемещения).
5. Броски в кольцо одной и двумя руками сверху.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (5-7 минут на каждом уроке).
8. Штрафной бросок

Волейбол

1. Разновидности передач двумя руками сверху и снизу.
2. Поддачи через сетку одной рукой снизу и сверху.
3. Стойки и передвижения (перемещения на площадке).
4. Атакующие удары (их разновидности).
5. Тактика и техника защиты от нападения.
6. Основные правила и жесты арбитра.
7. Учебная игра (пионербол, волейбол 5-7 минут на каждом уроке).
8. Индивидуальные и командные действия в подвижных играх.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

1	Базовая часть	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
	Итого	68

Раздел 5. Тематическое планирование

5 класс

Вид урока	Номер	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	1	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а, истор Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м.Встречная эста
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	2	<i>Теория:</i> «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье». Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег 30 м с вы
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	3	<i>Теория:</i> «Физическая культура как явление культуры, исторические э направления и формы ее организации в современном обществе». Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Бег на результат 30 м.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	4	<i>Теория:</i> «Базовые понятия и термины физической культуры». Бег на результат 60 м.
Изучение нового материала	5	Разработка проекта на выбор: спортивный праздник «Мама, папа я – «Самонаблюдение и самоконтроль» (составление дневника самонабл часовые».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	6	Овладение техникой прыжка в длину Прыжок в длину с разбега (обучение отталкиванию в прыжке в длин разбега) и метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	7	Прыжок в длину с места на результат.Метание малого мяча в вертика метания мяча вдаль с разбега. Силовая тренировка (подтягивание, пр препятствий. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	8	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 1 Спортивная игра «Лапта».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	9	<i>Теория:</i> «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Прикладно - ориентированная физическая подготовка.Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	10	Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Силовая
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	11	Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров.Игр
Совершенство ЗУН	12	Соревнования: легкоатлетические эстафеты.
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	13	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности при проведении спорт «История создания игры баскетбол». «Правила игры в баскетбол. Те подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических прыжком в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра «1

Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, с разной высотой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Передачи мяча в парах. Баскетбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от груди в кольцо. Баскетбол.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в парах.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	18	Повороты с мячом на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра: «10 передач».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча. Эстафета с ведением мяча. Игра 3х3 и 5х5.
Совершенство ЗУН	20	Тестирование техники выполнения: броски мяча с места в кольцо. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча.
Гимнастика (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	21	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения: «Пол-оборота налево!», Перестроение из колонны по одному в колонну по два с сведением. Висы: согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижные игры «Светофор», «Веревочка под ногами».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	22	<i>Теория:</i> «Значение гимнастических упражнений для развития координации движений». Подтягивание в висе. Подвижные игры «Светофор», «Веревочка под ногами».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	23	Зачёт по знанию техники безопасности на занятиях по гимнастике.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	24	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два с сведением. Перестроение из колонны по два в колонну в движении. Упражнения: присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	25	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры «Прыгунки», «Воробей».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	26	Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату в два-три приема. Упражнения на снарядах: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Скакалка. Подвижная игра «Два лагеря».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	27	Контрольные упражнения на снарядах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	28	Соревнования по гимнастике (на снарядах) Круговая тренировка с элементами гимнастических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. (мальчики) Комбинации упражнений с предметами. (девочки). Лазание по канату.
Изучение нового материала	29	Разработка проекта: «Виды гимнастики».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением рук и ног. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижная игра «Воробей».
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала,	31	Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда и обувь лыжника.

совершенство ЗУН		Скольльзящий попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход, эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	32	Теория: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Одновременный двухшажный ход, техника работы рук в одновременном попеременном двухшажном ходе. Встречная эстафета с этапом до 100 м в медленном темпе.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	33	Зачёт по знанию техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. «Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных физических способностей» или «Зимние олимпийские виды спорта».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	34	Техника одновременного бесшажного и двухшажного хода. Встречная эстафета с палками. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	35	Освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием палок. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Дистанция 1000 м с выбыванием».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	36	Техника спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъем ёлочкой в медленном темпе с применением изученных ходов. Коньковый ход.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	37	Дистанция до 2000 м со средней скоростью. Подъем ёлочкой на склонах со спуска.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	38	Техника подъема ёлочкой, скольльзящим шагом и спуска в средней стойке плугом. Дистанция до 2000 м с переменной скоростью.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	39	Освоение техники подъема ёлочкой. Техника торможения плугом, повороты со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	40	Техника торможения плугом со склона до 45". Дистанция до 2500 м в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	41	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция до 3 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с рельефом местности.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	42	Соревнования по лыжным гонкам (нормативы).
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	43	Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм «волейбол» Стойка волейболиста и верхняя передача мяча. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра «Пасовка волейболистов».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра «Пасовка волейболистов».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	45	Правило подачи в волейболе. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	46	Верхняя и нижняя передачи мяча. Передачи мяча в парах, над собой, под собой (ног). Силовая круговая тренировка (с элементами волейбола). Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Упражнения «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол.
Комбинированный:	48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча.

изучение нового материала, совершенство ЗУН		руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в
Изучение нового материала	49	Разработка проекта: «Содержание самостоятельных занятий. Компле дня».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	50	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	51	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	52	Соревнования по волейболу с упрощёнными правилами.
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	53	<i>Теория:</i> инструктаж по ТБ.Стойка и передвижения игрока. Ведение м отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение - остановка - бросок</i>).Игра в м
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	54	Зачёт по знанию правил игры в баскетбол.Разработка проектов на вы «Весёлые старты»(для 1кл.)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	55	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	56	Соревнования по мини баскетболу
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	57	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой ат легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовы способом «перешагивание» с7-9 беговых шагов. Отталкивание. П «Салки».
Изучение нового материала	58	Коррекционные занятия с учениками, относящимися к подготовител
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	59	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1.Челночный бег 3х10 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег на результат (30 м)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	60	Метание теннисного мяча (150 г) на дальность в коридоре 5-6 шаг (подтягивание. пресс). Техника метания мяча в цель. Игра «Меткий с
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	61	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): Подтягивание(м.), пресс(д.) Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	62	Зачёт по теоретическим знаниям «Физическая культура как явление формы ее организации».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	63	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1.Медленный бег до 3 мин. 2. Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	64	Лёгкоатлетический кросс.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	65	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивн создания игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоен мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	66	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	67	Соревнования по футболу по упрощенным правилам.

Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	68	Итоговая контрольная работа.
--	----	------------------------------

6 класс

Вид урока	Номер	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	1	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а, история легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м. Встречная эстафета.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	2	<i>Теория:</i> «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье». Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег 30 м с ускорением.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	3	<i>Теория:</i> «Физическая культура как явление культуры, исторические этапы ее развития, направления и формы ее организации в современном обществе». Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Бег на результат 30 м.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	4	<i>Теория:</i> «Базовые понятия и термины физической культуры». Бег на результат 60 м.
Изучение нового материала	5	Разработка проекта: «Самонаблюдение и самоконтроль» (составление плана самонаблюдения). Подвижная игра «Разведчики и часовые».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	6	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега (обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега) и метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	7	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание мяча вдаль с разбега. Силовая тренировка (подтягивание, поднимание ног в висе на перекладине, препятствий). Подвижная игра «Кто дальше бросит».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	8	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 1 до 2 км. Спортивная игра «Лепта».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	9	<i>Теория:</i> «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр». Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Тестирование выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	10	Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Соревнования по эстафетному бегу.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	11	Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Игра «Золотая рыбка».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	12	Соревнования по метанию мяча в даль.
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	13	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. «История создания игры баскетбол». «Правила игры в баскетбол. Техника игры». Подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Прыжок в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра «1 на 1».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, с разной высотой. Прием мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Прием мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Прием мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
Комбинированный:	17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.

совершенство ЗУН, учет		квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол на перекладине.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	18	Повороты с мячом на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Броски в кольцо. Игра: «10 передач».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча двумя руками от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча. Эстафета с ведением мяча. Игра 3х3 и 5х5.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	20	Тестирование техники выполнения: броски мяча с места в кольцо. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча.
Гимнастика (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	21	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. «Пол-оборота налево!», Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сведение. Висы: согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	22	<i>Теория:</i> «Значение гимнастических упражнений для развития координации движений». Подтягивание в висе. Подвижные игры «Светофор», «Веребочка под висячим ковром».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	23	Зачёт по знанию техники безопасности на занятиях по гимнастике. Подтягивание в висе. Подвижные игры «Светофор», «Веребочка под висячим ковром». Подвижная игра «Удочка».
Изучение нового материала	24	Разработка проекта: «Виды гимнастики».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	25	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры «Прыгунки», «Прыжки через скакалку».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	26	Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату в два-три приема. Подвижные игры: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Скакалка. Подвижная игра «Два лагеря».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	27	Контрольные упражнения на снарядах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	28	Соревнования по гимнастике (на снарядах) Круговая тренировка с элементами гимнастических упражнений: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках (мальчики). Комбинации упражнений с предметами (девочки). Лазание по канату.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	29	Тестирование гимнастических упражнений: кувырки назад и вперед, стойка на лопатках (мальчики), комбинации упражнений с предметами. (девочки)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением рук и ног. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки через скакалку».
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	31	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Скользящий попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход. Эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000м в медленном темпе.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	32	<i>Теория:</i> «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности организма». Одновременный двухшажный ход, техника работы рук в одновременном двухшажном ходе. Встречная эстафета с этапом до 100 м в медленном темпе.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	33	Зачёт по знанию техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. «Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных физических способностей» или «Зимние олимпийские виды спорта»
Комбинированный: изучение нового материала,	34	Техника одновременного бесшажного и двухшажного хода. Встречная эстафета. Дистанция 1000м в медленном темпе.

совершенство ЗУН		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	35	Освоение техники одновременного безшажного хода с использованием Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Дистанция 1000 м с выбыванием».
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	36	Техника спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъем ёлочкой в медленном темпе с применением изученных ходов. Коньковый ход
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	37	Дистанция до 2000 м со средней скоростью. Подъем ёлочкой на скло спуска.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	38	Техника подъема елочкой, скользящим шагом и спуска в средней сто плугом. Дистанция до 2000 м с переменной скоростью.
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	39	Освоение техники подъема елочкой. Техника торможения плугом, по со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	40	Техника торможения плугом со склона до 45". Дистанция до 2500 м в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжах.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	41	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция до 3 км с лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с рельефом мест
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	42	Соревнования по лыжным гонкам (нормативы).
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	43	Теория.Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивн «волейбол» Стойка волейболиста и верхняя передача мяча. Стойка игрока. Перед двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игр
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками «Пасовка волейболистов».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	45	Правило подачи в волейболе. Стойка игрока. Передвижения в стойке над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элемент
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	46	Верхняя и нижняя передачи мяча. Передачи мяча в парах, над собой. ног). Силовая круговая тренировка (с элементами волейбола). Игра «Пион
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Упраж «Пионербол» с элементами волейбола.Игра в мини-волейбол.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	49	Разработка проекта: «Содержание самостоятельных занятий. Компле дня».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	50	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в м
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	51	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	52	Соревнования по волейболу с упрощёнными правилами.
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	53	Теория: инструктаж по ТБ.Стойка и передвижения игрока. Ведение м отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).Игра в м

Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	54	Зачёт по знанию правил игры в баскетбол.Разработка проектов на вы «Весёлые старты»(для 1кл.)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	55	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	56	Соревнования по мини баскетболу
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	57	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой ат легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовы способом «перешагивание» с7-9 беговых шагов. Отталкивание. П «Салки».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	58	Коррекционные занятия с учениками, относящимися к подготовител
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	59	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1.Челночный бег 3х10 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег на результат (30 м)
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	60	Метание теннисного мяча (150 г) на дальность в коридоре 5-6 шаг (подтягивание. пресс). Техника метания мяча в цель. Игра «Меткий с
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	61	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): Подтягивание(м.), пресс(д.) Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	62	Зачёт по теоретическим знаниям «Физическая культура как явление формы ее организации».
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	63	Тестирование двигательных качеств (мониторинг): 1.Медленный бег до 3 мин. 2. Преодоление полосы препятствий. Игры по желанию.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	64	Лёгкоатлетический кросс.
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Комбинированный: изучение нового материала, совершенство ЗУН	65	<i>Теория:</i> инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивни создания игры Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Техник футбол по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	66	Контрольные упражнения на технику владения мячом.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	67	Соревнования по футболу по упрощенным правилам.
Комбинированный: совершенство ЗУН, учет	68	Итоговая контрольная работа.

7 класс

Тип урока	Номер		
Легкая атлетика (12 часов)			
Изучение нового материала	1		Инструк старт. Б эстафета Инструк Способс (скорост
Совершенствование ЗУН	2		Низкий Линейна

		бег 3х 10 скоростн Бег в ра «Подтяг
Комбинированный (изучение, совершенствование, учёт)	3	Провери Бег с ус Соверше прыжка 11 шагов приземл метания Способ скоростн Кроссов до 1 км.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	4	Бег на р Соверше прыжка 11 шагов приземл скоростн Учить т
Комбинированный (совершенствование, учёт)	5	Прыжок СБУ и С метания Способ качеств.
Комбинированный	6	Соверше шагов ра физичес трениро до 10 ми Правила
Комбинированный	7	Метание равноме «Подтяг физичес Игры по соревно
Комбинированный	8	Бег 1500 Игры по соревно
Комбинированный	9	Метание до 10-12 через ко развити виктори
Комбинированный	10	Бег по п мин. Способ (Упражн детей.

Комбинированный	11	Совершение выноса при препятствии - 60 м. Поддача и
Комбинированный	12	Совершение выноса при препятствии - 60 м. Поддача и
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Изучение нового материала	13	Инструкция Передвижение Ведение мяча с высоты с пассивной поддачи мяча в движении. Позиционные позиции координирование в баскетболе
Комбинированный	14	Передвижение Ведение мяча с высоты с пассивной поддачи мяча в движении. Позиционные позиции координирование в баскетболе видео пр
Комбинированный	15	Поворот при передвижении мяча с и отскока. Сопротивление движению нападению. Способности способные жесты с двигателем памяти,
Комбинированный	16	Двустороннее. Способности (координирование) тренировки
Комбинированный	17	Сочетание игрока. в движении игрока. И места с о

		Учебная Развитие
Комбинированный	18	Сочетан игрока. в движен игрока. И места с о Учебная Развитие Челночн
Комбинированный	19	Двустор Способо (координ трениро
Комбинированный	20	ОРУ с н мячами упражне Соверше упражне Соверше упрощен через ск
Гимнастика (10 часов)		
Изучение нового материала	21	Техника Полоса перелаз упражне назад, ст лопатках Эстафет
Комбинированный	22	Полоса перелаз упражне назад, ст лопатках Эстафет упоре лё
Комбинированный	23	ОРУ в д лазанием акробати Акробат изученн руках, с (Мальчи (Девочки соскок м (Учёт).
Комбинированный	24	ОРУ в д лазанием акробати Акробат изученн

		руках (М полушпа врозь; со
Изучение нового материала	25	ОРУ (пр размыка переворо перемах махом на упор, пе присев; переворо Эстафет бревне. С качеств.
Комбинированный	26	ОРУ (пр размыка переворо перемах махом на упор, пе присев; переворо Эстафет бревне. С качеств весе.
Изучение нового материала	27	ОРУ с пр весе (М) врозь че Способс способн Передви скамейк
Комбинированный	28	Прыжок длину. С Упражне места.
Комбинированный	29	Кругова Игра с п соверше развития
Комбинированный	30	Повторе преодоле препятст Игры по зимние к и подгот
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный	31	Правила подготов лыжного лыжных

		ход (Скоростной поворот м. РП до 5 км.)
Комбинированный	32	Одновременный поворот (вариант) Торможение подъём до 5 км.
Комбинированный	33	Одновременный поворот поворот Равномерно
Комбинированный	34	Совершение лыжных Равномерно
Комбинированный	35	Совершение «ёлочкой» со склоном торможение Равномерно
Комбинированный	36	Совершение бугров и Совершение ходов, с передвижением км.
Комбинированный	37	Лыжная
Комбинированный	38	Совершение бугров и Совершение ходов, с передвижением км.
Способствующий развитию физических качеств.	39	Передвижение 2,5 км. Катание Бег с препятствиями тренировка
Способствующий развитию физических качеств.	40	Передвижение км. Катание Бег с препятствиями тренировка
Способствующий развитию физических качеств.	41	Передвижение км. Бег с препятствиями тренировка
Способствующий развитию физических качеств.	42	Передвижение км. Бег с препятствиями тренировка
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		

Изучение нового материала	43	Инструк игрока. Л перемеш встречны приём по Правила
Совершенствование ЗУН	44	Стойка и разученн во встре приём по
Комбинированный	45	Комбина Передач через се колонна подачи. подбрас упрощён
Комбинированный	46	Комбина Передач через се колонна подачи. подбрас упрощён
Комбинированный	47	Упражн на полу. Игра в в
Комбинированный	48	Стойка и освоенн Нижняя двумя ру удар пос свободн правила
Комбинированный	49	Комбина Передач Передач колонна подачи. упрощён нападени
Комбинированный	50	Комбина Передач Передач колонна подачи. упрощён нападени
Комбинированный	51	Комбина Передач Передач колонна

		подачи. Точная подача по сетке. Игры в свободном режиме.
Комбинированный	52	Комбинация передач. Передача мяча колонна. Точная подача. Точная подача по сетке. Игры в свободном режиме.
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Совершенствование ЗУН	53	Инструкция передвижения ведением. Позиционная игра. Бросок с сопротивлением. Координационные упражнения.
Комбинированный	54	Двусторонняя игра. Способы ведения мяча (координационные тренировки).
Совершенствование ЗУН	55	Сочетание бросков. Сочетание бросков. Приёмы сопротивления. Взаимодействие. Учебная игра. Координационные упражнения.
Комбинированный	56	Двусторонняя игра. Способы ведения мяча (координационные тренировки).
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Изучение нового материала	57	Инструкция «перешагивания» (Отталкивание). Движение прыжком. Челночный бег. Способы преодоления скоростных барьеров.
Совершенствование ЗУН	58	Прыжок на 9-11 шагов. Мяч в центре бега. Беговые старты. Челночные эстафеты. Скоростные барьеры.
Комбинированный	59	Бег на короткие дистанции. Прыжки.

		разбега, пяти шагов, скоростной Физкультуры
Комбинированный	60	Провести по «отжиманиям» беговые дорожки с метанием. Способствовать скоростной
Комбинированный	61	Провести Метание. Способствовать и силовым до 6-8 м
Комбинированный	62	Провести разбега. «Подтягивание» физическая Игра (м
Комбинированный	63	Провести Равномерное. Способствовать (силы, в
Комбинированный	64	Бег 1500 учащихся
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Изучение нового материала	65	Инструкция безопасной футболу. Овладение в футбол. Игры с э
Комбинированный	66	Повторение зарядки. подготовка, перекладывание упрощенных заданий
Комбинированный	67	Повторение зарядки. упрощенных заданий
Комбинированный	68	Итоги го

8 класс

Тип урока	Номер	
Легкая атлетика (12 часов)		
Изучение нового материала	1	Инструкция движения. Бег с ускорением старта.Б

		развити
Комбинированный (изучение, совершенство- вание)	2	Повтори движени Бег с усн Способс силовых равноме Правила
Комбинированный (изучение, совершенство- вание)	3	Учить те беговые Учить ф времени Способс
Комбинированный (изучение, совершенство- вание, учёт)	4	Соверше Бег с усн технику Способс скоростн Кроссов до 1 км.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	5	Соверше прыжках 11 шагов приземл скоростн ОРУ-при
Комбинированный	6	Соверше прыжках 11 шагов приземл скоростн качеств.
Комбинированный	7	Учить те Бег в ра «Подтяг физичес Игры по соревно
Комбинированный	8	Соверше шагов ра парах на выбору
Комбинированный	9	Развити времени Прыжки мяча в ц физичес
Комбинированный	10	Развити технику Медленн
Комбинированный	11	Развити ОРУ на

		трениро
Комбинированный	12	Тестиро длину с подтягив
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Изучение нового материала	13	Инструк б/б. Пер Ведение высоты с парах. С координ игры в б
Комбинированный	14	Повторе с мячом, направл на месте защитни судьи
Комбинированный	15	Поворот передви мяча с и отскока, изменен технику элемент «Перест разных т (на овла
Комбинированный	16	Закрепи предыду передача Игра б/б прорыв Развити
Комбинированный	17	Разучит мячами упрошен выбиван приёмы подтягив
Комбинированный	18	Обучени передач максима приемов Учебная способн
Комбинированный	19	Двустор Способс (координ трениро
Комбинированный	20	ОРУ с н мячами

		упражнений Совершенствование упражнений Совершенствование упрощение через ск
Гимнастика (10 часов)		
Изучение нового материала	21	Техника Разучивание кувырка голове и положен движени
Комбинированный	22	Разучива Разучива переклад М.-из ви руках оп Д-из упо в вис пр гимнаст
Комбинированный	23	Повторе Разучива изученни руках, с (Мальчи (Девочки ноги в ро Гибкост
Комбинированный	24	Повторе Повторе козла (в Прыжок Акробат изученни руках (М полушпа
Изучение нового материала	25	Разучива музыку (М), в ви врозь че Способо способн
Комбинированный	26	Разучива музыку через «к Способо способн
Комбинированный	27	Разучива Прыжок длину. С способн

		Передви скамейк Прыжок
Комбинированный	28	Разучива Прыжок длину. С способн Полоса п
Комбинированный	29	Кругова Игра с п соверше развития
Комбинированный	30	Повторе преодоле препятс
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный	31	Инструк по лыжн лыжника Примене одношаг «плугом
Комбинированный	32	Поворот Поперем Одновре изменен способо
Комбинированный	33	Одновре поперем одновре неровно Подвижн
Комбинированный	34	Равноме Одновре (соверше поперем одновре шагом
Комбинированный	35	Соверше лыжных Равноме от попер одновре стоек, по упором д
Комбинированный	36	Соверше «ёлочко со склон торможе Равноме Поперем Одновре

		ход без п Тормож способо
Комбинированный	37	Лыжная Катание ход. Одн Одновре Обучени Поворот
Комбинированный	38	Соверше ходов, с передви Одновре попере одновре неровн двумя л Примен передви
Комбинированный	39	Лыжная Катание ход, пер хода к о мелких «елочко
Способствующий развитию физических качеств.	40	Передви 2,5 км. С переход одновре неровн подъем упором способо км (д.), Катание
Способствующий развитию физических качеств.	41	Передви 3 км. Од ход. Сов тормож
Способствующий развитию физических качеств.	42	Передви 4 км. Од ход. Сов тормож
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Изучение нового материала	43	Инструк уроках игрока. перемеш встречн приём п
Совершенствование	44	Стойка и разученн

		во встрече приём по
Комбинированный	45	Комбина Передач через се колонна подачи. подбрас упрощён
Комбинированный	46	Упражне на полу. волейбо.
Комбинированный	47	Стойка и освоенн Нижняя двумя ру удар пос свободно правила
Комбинированный	48	Комбина Передач Передач колонна подачи. упрощён нападени
Комбинированный	49	Комбина Передач Передач колонна подачи. упрощён нападени
Комбинированный	50	Комбина Передач Передач колонна подачи. сетку. И свободно
Комбинированный	51	Комбина Передач Передач колонна подачи. сетку. И свободно
Комбинированный	52	Совершенство по упро нападени
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Совершенствование	53	Инструк

		уроках п элемент останов передачи «10 пере
Совершенствование	54	Повторе Сочетан Сочетан бросков. нападени
Совершенствование	55	Соверше передачи Сочетан с сопро Взаимод Учебная
Комбинированный	56	Двустор Способ (координ трениро
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Изучение нового материала	57	Инструк уроках л высоту. Прыжок 3шагов р прыжко м. в лин развити
Совершенствование	58	Прыжок 9-11 шаг Специал упражне 3x10 м (
Комбинированный	59	Прыжок разбега - прыжко развити качеств.
Комбинированный	60	Соверше дистанц прыжко Построе шагов ра скорост
Комбинированный	61	Провест по «отж беговые Соверше способо развити
Комбинированный	62	Провест

		разбега. «Подтяг физичес Игра (ми
Комбинированный	63	Провест Равноме Способс (силы, в
Комбинированный	64	Бег 1000 учащихс
Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Изучение нового материала	65	Футбол. проведе Овладе в футбол
Комбинированный	66	Игры с э
Комбинированный	67	Повторе зарядки. упрощен заданий
Комбинированный	68	Повторе зарядки. упрощен заданий

9 класс

Тип урока	Номер	
Легкая атлетика (12 часов)		
Изучение нового материала	1	Инструк движени Бег с уск старта и до 2-3 м
Комбинированный(изучени е, совершенствование)	2	Повтори разгон.С ускорени финиши эстафетн 5мин.
Комбинированный (изучение, совершенство- вание, учёт)	3	Соверше старта.О упражне с учетом скоростн выноси эстафетн 5мин.
Комбинированный (совершенствование, учёт)	4	Соверше Бег с уск зарядки. Медленн
Комбинированный (совершенствование, учёт)	5	Соверше прыжка

		11 шагов приземл скоростн прыжков
Комбинированный	6	Соверш прыжках 11 шагов приземл скоростн качеств. Медленн
Комбинированный	7	Обучени разбега. метров. развитии выноси Правила
Комбинированный	8	Соверш шагов ра парах на выбору
Комбинированный	9	Развити времени Прыжки Способс
Комбинированный	10	Виды эс круговая Метание
Комбинированный	11	Развити .ОРУ на трениро
Комбинированный	12	Тестиро длину с подтяги
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)		
Изучение нового материала	13	Инструк б/б. Пер Ведение высоты с парах. С координ игры в б
Комбинированный	14	Поворот передви мяча с и отскока. сопроти мячом в передач технике места. И
Комбинированный	15	Закрепи

		предыду передача Игра 6/6 прорыв 2 Развити
Комбинированный	16	Сочетан игрока. в движен игрока. Л места с с Учебная Развити
Комбинированный	17	Обучени передач максима приемов Учебная способн
Комбинированный	18	Двустор Способс (координ трениро
Изучение нового материала	19	Сочетан останов мест. Бр плеча с с Игровые Способс (координ баскетбо
Совершенствование	20	ОРУ с н мячами техники 3. Совер движени изменен броски п бег 4 по
Гимнастика (10 часов)		
Изучение нового материала	21	Техника гимнаст связки:. стойка н мост из ОРУ в д
Комбинированный	22	Разучива Разучива переклад М.-из ви руках оп нижней присев.Д

		бревне.З
Изучение нового материала	23	Разучива размыка переклад перемах на 180 % поворот переворо и толчко соскок м опорног Упражне
Комбинированный	24	Разучива музыку размыка упражне переклад физичес «Подтяг
Изучение нового материала	25	Разучива музыку (М), в ви врозь че Способс способн
Комбинированный	26	Разучива музыку через «к Способс способн
Комбинированный	27	Разучива Прыжок длину. С способн Передви скамейк Прыжок
Комбинированный	28	Разучива Прыжок длину. С способн
Комбинированный	29	Кругова Игра с п соверше развития
Комбинированный	30	Повторе в подтяг Преодол препятс снарядо равнове перелеза

		переворот опорный
Лыжная подготовка (12 часов)		
Комбинированный	31	Инструк обувь лы ботинок Одновре вариант) Эстафет
Комбинированный	32	Поворот Поперем Одновре изменен способо
Комбинированный	33	Соверше лыжных Равноме от попер одновре стоек, по упором д
Комбинированный	34	Соверше «ёлочкой со склон торможе Равноме Поперем Одновре ход без п Торможе способо
Комбинированный	35	Соверше ходов, сл передви км. Попп Одновре Одновре Спуск в «плугом передви
Комбинированный	36	Соверше ходов, сл передви км. Попп Одновре Одновре Обучени Поворот
Комбинированный	37	Лыжная Катание ход. Одн Одновре

		Обучение Поворот
Способствующий развитию физических качеств.	38	Передвижение 2,5 км. Катание ход. Одн Одновре Соверше торможе "Вызов и
Способствующий развитию физических качеств.	39	Передвижение 2,5 км. С переход одновре неровно подъем « упором д способо км (д.), с Катание
Способствующий развитию физических качеств.	40	Передвижение 3 км. Катание ход. Одн ход. Спу «плугом передви
Способствующий развитию физических качеств.	41	Передвижение 3 км. Од ход. Сов торможе
Способствующий развитию физических качеств.	42	Передвижение 4 км. Од ход. Сов торможе
Спортивные игры: волейбол (10 часов)		
Изучение нового материала	43	Инструк уроках в Комбина Передач Нижняя упрощён
Совершенствование	44	Стойка и разученн во встре приём п
Комбинированный	45	Комбина Передач через се колонна подачи. подбрас

		упрощён
Комбинированный	46	Упражнения на полу. сек. Игры по правилам
Комбинированный	47	Стойка и освоение. Нижняя двумя руками удар по свободному правилу
Комбинированный	48	Комбинированная. Передача. Передача колонна. подачи. упрощённое нападение
Комбинированный	49	Комбинированная. Передача. Передача колонна. подачи. упрощённое нападение
Комбинированный	50	Комбинированная. Передача. Передача колонна. подачи. Игры сетку. Игры свободные
Комбинированный	51	Комбинированная. Передача. Передача колонна. подачи. Игры сетку. Игры свободные
Комбинированный	52	Совершенствование по упрощённому нападению
Спортивные игры: баскетбол (4 часа)		
Совершенствование	53	Инструктаж уроках по элементам остановки передачи «10 пере
Совершенствование	54	Повторение. Сочетание

		Сочетан бросков. нападени
Совершенствование	55	Прием н в баскет -Штраф -Обводк -Броски Учебная
Комбинированный	56	Двустор Способс (координ трениро
Лёгкая атлетика (8 часов)		
Изучение нового материала	57	Инструк уроках л высоту. Прыжок 3шагов р прыжко м. в лин развити
Совершенствование	58	Соверше способо разбега беговые техники
Комбинированный	59	Прыжок разбега прыжко развити качеств.
Комбинированный	60	Соверше дистанц прыжко Специал упражне разбега. и скорос
Комбинированный	61	Провест Бег в ра
Комбинированный	62	Провест разбега. «Подтяг физичес Игра (ми
Комбинированный	63	Провест Равноме Способс (силы, в
Комбинированный	64	Бег 1000 учащихс

Спортивные игры: футбол (4 часа)		
Изучение нового материала	65	Футбол. проведение. Овладение в футбол
Комбинированный	66	Повторение зарядки. упрощенные задания
Комбинированный	67	Повторение зарядки. упрощенные задания
Комбинированный	68	Игры с э