

**Сагласовано Утверждаю**

Зам. Директора МБОУ «ООШ с Титоренко» Директор МБОУ «ООШ с. Титоренко»

Энгельсского муниципального района Энгельсского муниципального района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Морина. Е. В./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Савенкова. М. А./

**Рабочая программа**

по учебному предмету «физическая культура»

Для обучающихся 5- 9классов МБОУ «ООШ с. Титоренко

Энгельсского муниципального района

Срок реализации 5 лет

**Составитель**: Глебов. Г. Н.

учитель физической

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

* + - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г.

№ 1577 (для основной школы 5-8 классы);

* + - Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 (для основной школы 9 класс);
  + Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура»;

основного общего образования по физической культуре с учѐтом требований федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;

- Авторская программа учебного предмета «Физическая культура 5 - 8 классы» разработанная в соответствии с требованиями ФГОС автора В. И. Лях, А. А. Зданевич 2013 г.;

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

* + Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253»;

**Место предмета в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 522 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**Планируемые результаты**

1. **класс**

***Ученик*** ***научится(базовый уровень)***

* 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
* 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;
* выполнять основные технические действия и приемы
  + игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и
  + игровой деятельности;
  + выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процесс прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
  + **Метапредметные:** Регулятивные УУД
  + самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
  + выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
  + составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы
  + работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
  + в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
  + Познавательные УУД
  + анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  + выявлять причины и следствия простых явлений;
  + осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
  + строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
  + создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
  + составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);
  + преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).
* уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать еѐ достоверность Коммуникативные УУД самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

**Личностные:**

* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
* формирование готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории;
* формирование ответственного отношения к учению;
* уважительного отношения к труду, наличие опыта участи в социально значимом труде;
* формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность.
* формированиеумения управлять своей познавательной деятельностью.

1. **класс**

***Ученик***

***научится(базовый уровень):***

**Предметные:**



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

* 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;

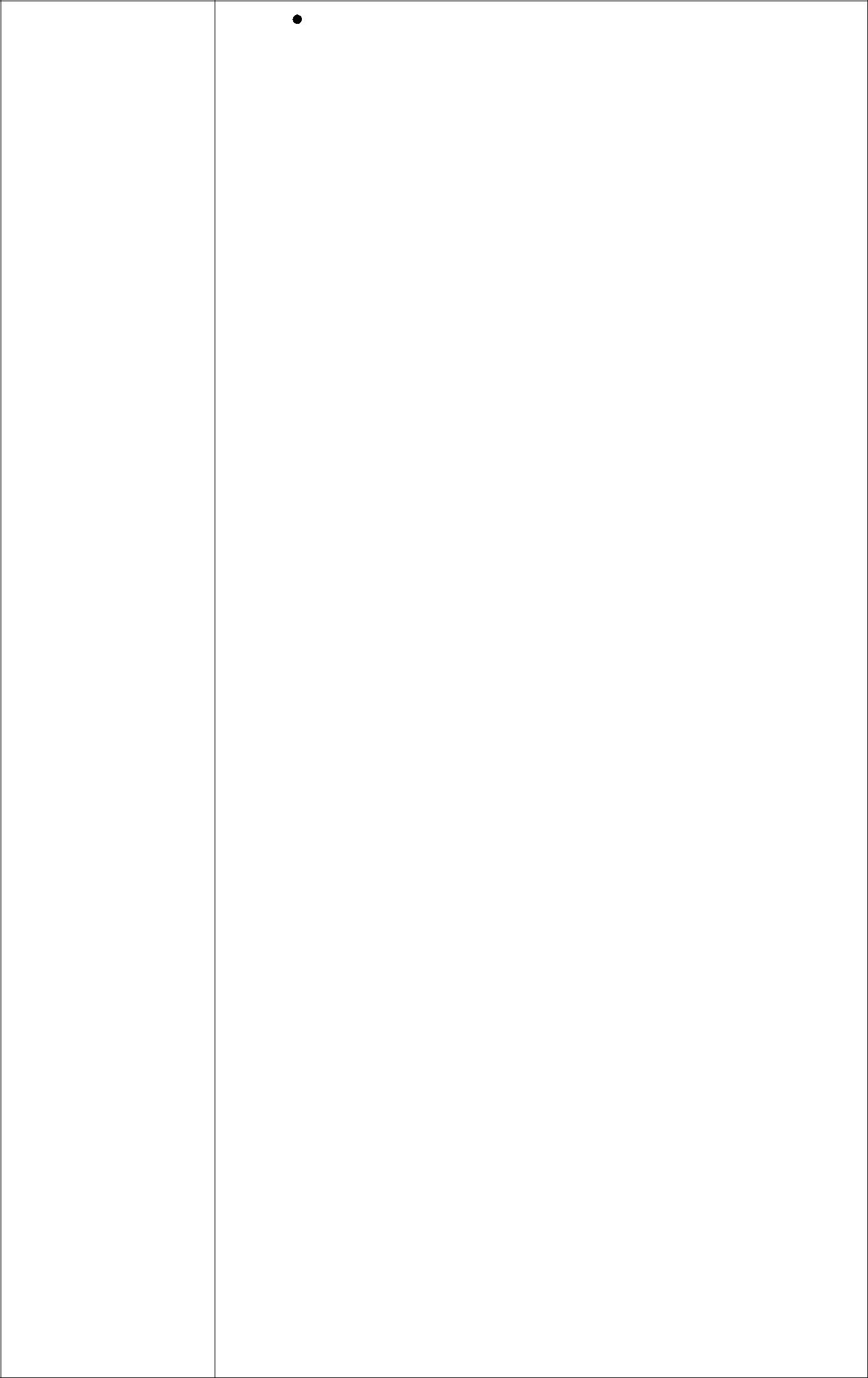
 самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

 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 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного

чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;



выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные:** Регулятивные УУД



самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;



выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;



составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;



работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;



в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД



анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;



выявлять причины и следствия простых явлений;

осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;



строить логическое рассуждение, включающее

установление причинно-следственных связей;



создавать схематические модели с выделением

существенных характеристик объекта;



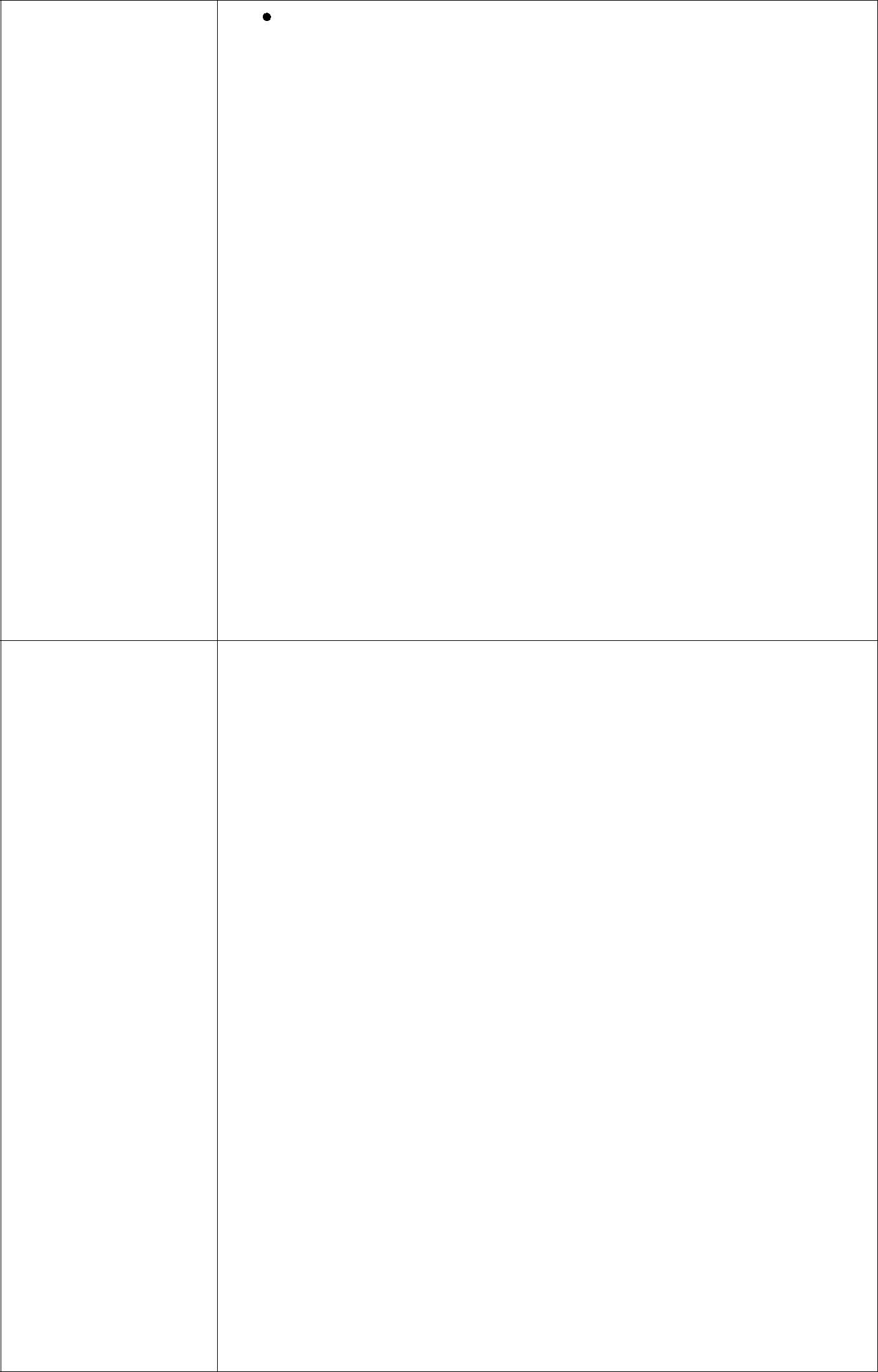
составлять тезисы, различные виды планов (простых,

сложных и т.п.);



преобразовывать информацию из одного вида в другой

(таблицу в текст и пр.).

уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать

* оценивать еѐ достоверность Коммуникативные УУД

 самостоятельно организовывать учебное взаимодействие

* + группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

**Личностные:**



формирование ценности здорового и безопасного образа

жизни; усвоение правил индивидуального и

коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;



формирование готовности к осознанному выбору

дальнейшей образовательной траектории;



формирование ответственного отношения к учению;

уважительного отношения к труду, наличие опыта участия

в социально значимом труде;



формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность.

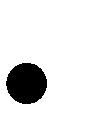


формированиеумения управлять своей познавательной деятельностью.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ученик получит*** | **Предметные:** |  |  |  |  |
| возможность | характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и | | | |  |
| (повышенный |  |
|  |  |  |  |  |
| уровень): | роль Пьера де Кубертена в становлении современного | | | |  |
|  | олимпийского движения, объяснять смысл символики и | | | |  |
|  | ритуалов Олимпийских игр; | |  |  |  |
|  | характеризоватьисторическиевехи | | | развития |  |
|  | отечественного спортивного движения, великих спортсменов, | | | |  |
|  | принесших славу российскому спорту; | | |  |  |
|  | 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,

включать в него оформление планов проведения

самостоятельных занятий с физическими упражнениями

разной функциональной направленности, 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;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,

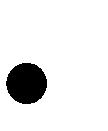
прыжков и бега;

 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне»;

 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

 проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметные:**



получать химическую информацию из различных источников;



определять объект и аспект анализа и синтеза;

определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза;



критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации;



формулировать гипотезу по решению проблем;

составлять план выполнения учебной задачи, решения

проблем творческого и поискового характера,

выполнения проекта совместно с учителем;



использовать такой вид материального (предметного)

моделирования, как аналоговое моделирование

**Личностные:**



осознанно использовать знания основных правил

поведения в природе и основ здорового образа жизни в

быту;



выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих*.*

1. **класс**

*Ученик* **Предметные:**

*научится(базовый*



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;

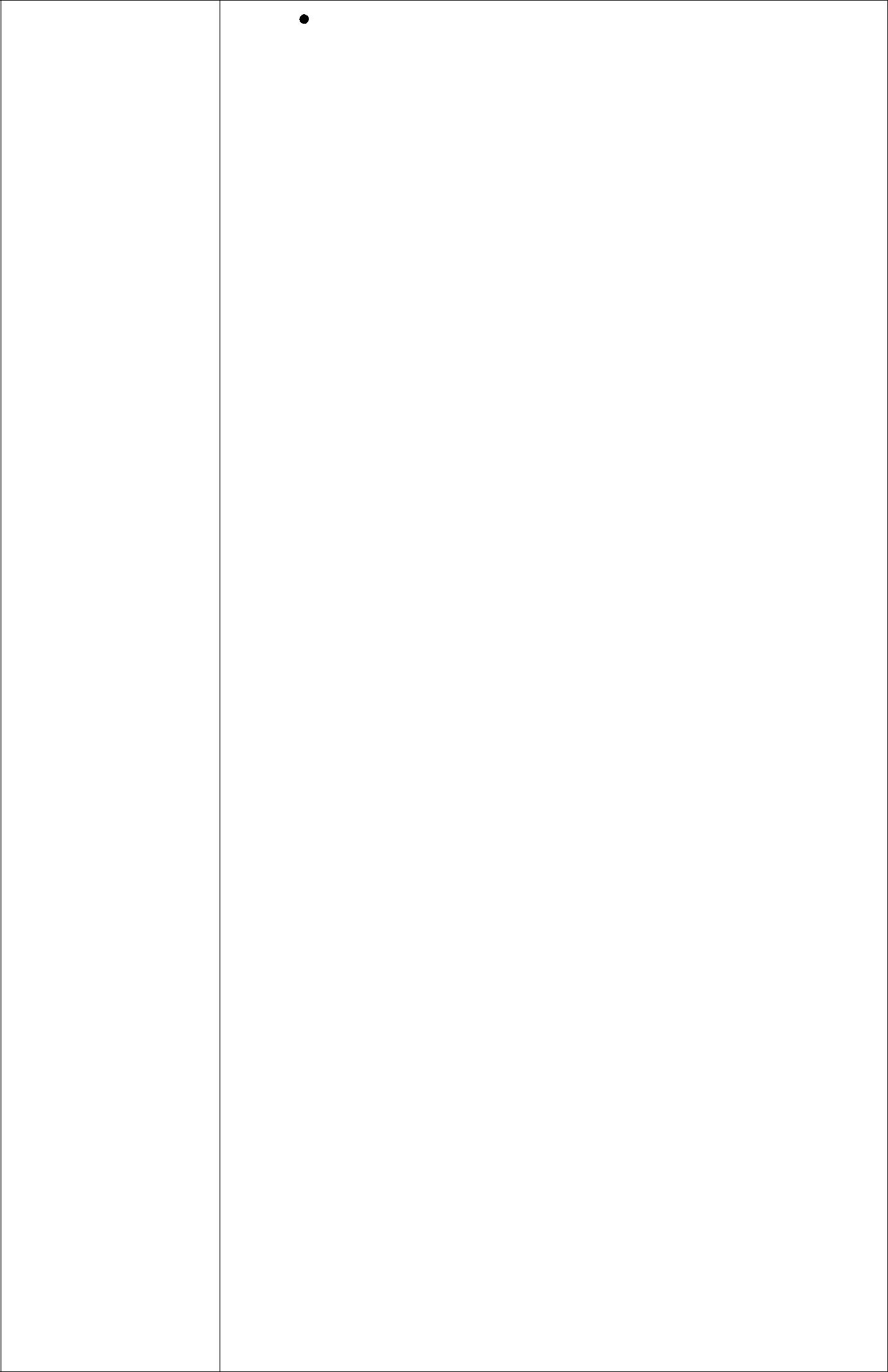


разрабатывать содержание самостоятельных занятий

* 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;

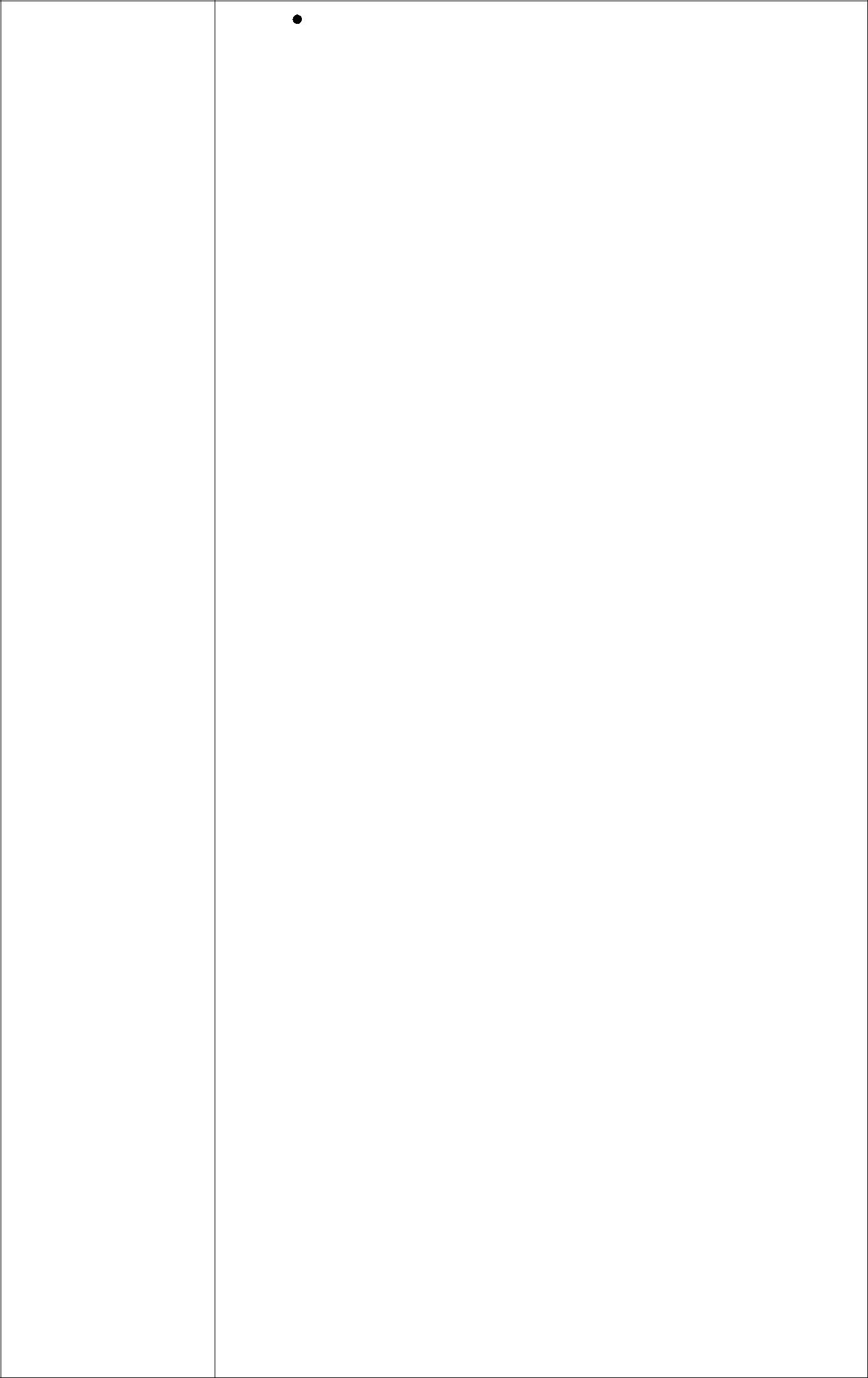
 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);



выполнять 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 передвижения на лыжах различными

способами, демонстрировать технику последовательного

чередования их в процессе прохождения тренировочных

дистанций;



выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Метапредметные:** Регулятивные УУД



самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;



выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;



составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;



работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;



в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД



анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;



выявлять причины и следствия простых явлений;

осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;



строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;



создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;



составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);



преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).



уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать

* оценивать еѐ достоверность Коммуникативные УУД

 самостоятельно организовывать учебное взаимодействие

* + группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

**Личностные:**



формирование ценности здорового и безопасного образа

жизни; усвоение правил индивидуального и

коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;



формирование готовности к осознанному выбору

дальнейшей образовательной траектории;



формирование ответственного отношения к учению;

уважительного отношения к труду, наличие опыта участия

в социально значимом труде;



формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | формированиеумения | управлять своей | познавательной |  |
|  | деятельностью. |  |  |  |
| *Ученик получит* | **Предметные:** |  |  |  |
| *возможность* | *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и* | | |  |
| *(повышенный* |  |
|  |  |  |  |
| уровень): | роль Пьера де Кубертена в становлении современного | | |  |
|  | олимпийского движения, объяснять смысл символики и | | |  |
|  | ритуалов Олимпийских игр; |  |  |  |
|  | характеризовать | исторические | вехиразвития |  |



отечественного спортивного движения, великих спортсменов,

принесших славу российскому спорту;

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,

включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, 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;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного

массажа;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,

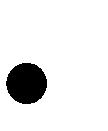
прыжков и бега;

 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне»;

 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

 проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметные:**



получать химическую информацию из различных источников;



определять объект и аспект анализа и синтеза;



определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза;



критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации;



формулировать гипотезу по решению проблем;

составлять план выполнения учебной задачи, решения

проблем творческого и поискового характера,

выполнения проекта совместно с учителем;



использовать такой вид материального (предметного)

моделирования, как аналоговое моделирование

**Личностные:**



осознанно использовать знания основных правил

поведения в природе и основ здорового образа жизни в

быту;



выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих*.*

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ученик* | **Предметные:** |  |
| *научится(базовый* | рассматривать физическую культуру как явление |  |
| *уровень):* |  |
|  |  |
|  |  |  |



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

* 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);

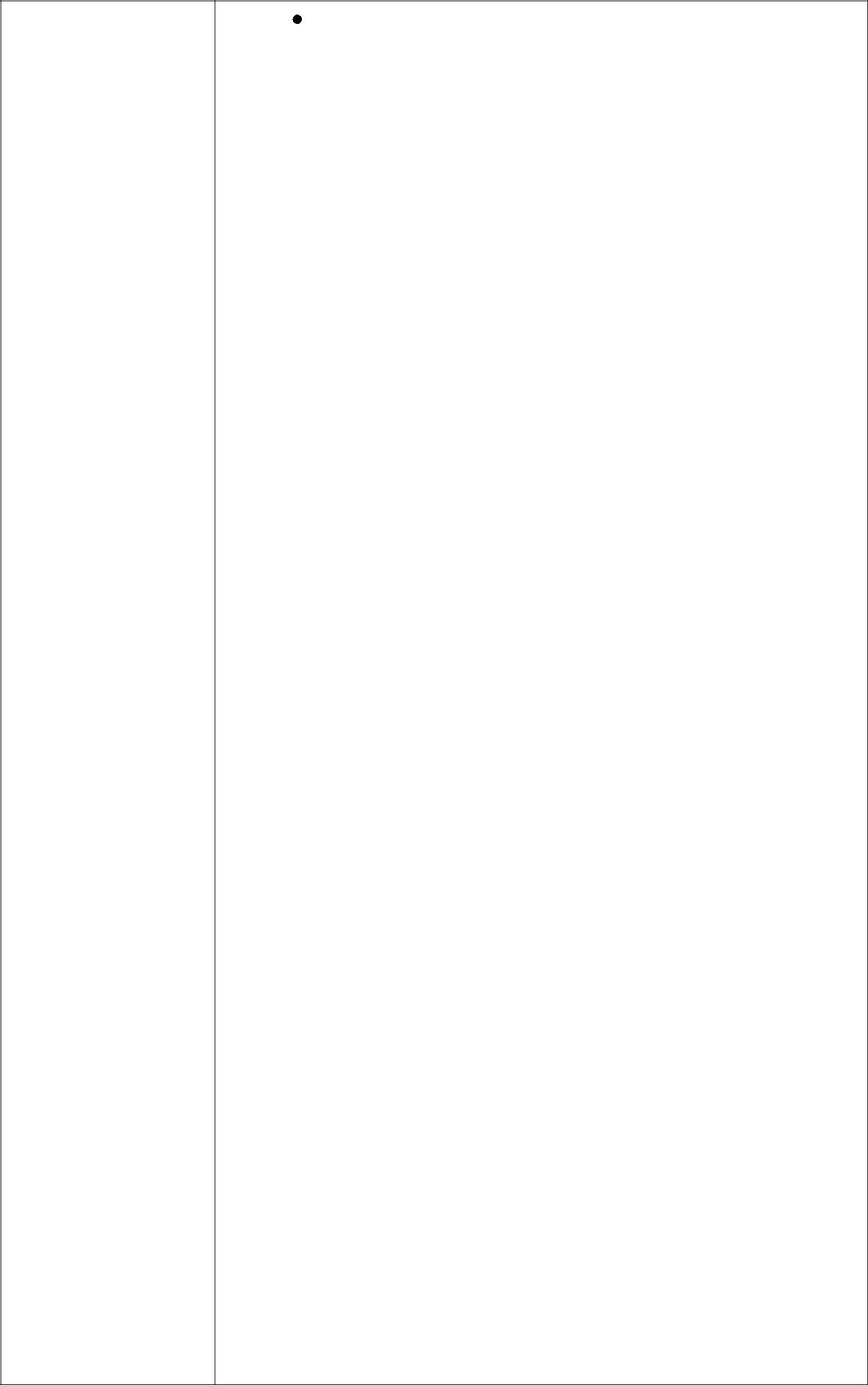


выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого

склона;

 выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Метапредметные:** Регулятивные УУД



самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;



выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;



составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;



работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;



в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД



анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;



выявлять причины и следствия простых явлений;

осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;



строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;



создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;



составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);



преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).



уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать

* оценивать еѐ достоверность Коммуникативные УУД

 самостоятельно организовывать учебное взаимодействие

* + группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

**Личностные:**



формирование ценности здорового и безопасного образа

жизни; усвоение правил индивидуального и

коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;



формирование готовности к осознанному выбору

дальнейшей образовательной траектории;



формирование ответственного отношения к учению;

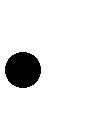
уважительного отношения к труду, наличие опыта участия

в социально значимом труде;



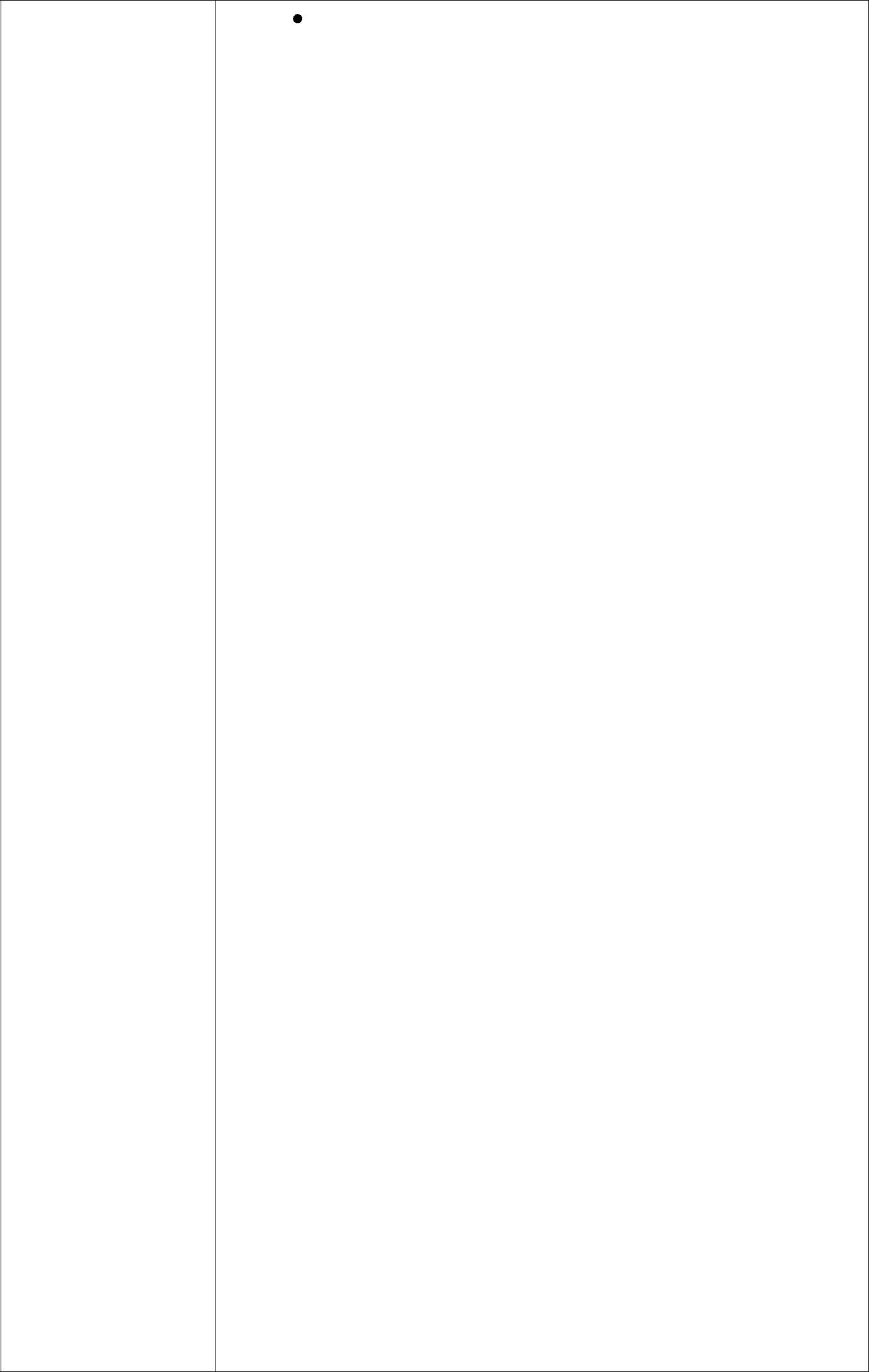
формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | формированиеумения | | | | управлять | | своей познавательной | | | |  |
|  | деятельностью. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ученик получит* | **Предметные:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| возможность | характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и | | | | | | | | | |  |
| (повышенный |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| уровень): | роль Пьера де Кубертена в | | | | | становлении | | | современного | |  |
|  | олимпийского движения, объяснять смысл символики и | | | | | | | | | |  |
|  | ритуалов Олимпийских игр; | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | характеризовать | | | | исторические | | | вехи | | развития |  |
|  | отечественного спортивного движения, великих спортсменов, | | | | | | | | | |  |
|  | принесших славу российскому спорту; | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 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, | | | | | | | | | |  |
|  | включать | в | него | оформление | | | планов | | проведения | |  |
|  | самостоятельных занятий с физическими упражнениями | | | | | | | | | |  |
|  | разной функциональной направленности, данные контроля | | | | | | | | | |  |
|  | динамики индивидуального физического развития и физической | | | | | | | | | |  |
|  | подготовленности; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | проводитьзанятияфизическойкультуройс | | | | | | | | | |  |
|  | использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных | | | | | | | | | |  |
|  | прогулок и туристических походов, обеспечивать их | | | | | | | | | |  |
|  | оздоровительную направленность; | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | проводить | | | восстановительные | | | | мероприятияс | | |  |
|  | использованием банных процедур и сеансов оздоровительного | | | | | | | | | |  |
|  | массажа; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выполнять | | | комплексы | | упражнений | | | | лечебной |  |
|  | физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных | | | | | | | | | |  |
|  | отклонений в показателях здоровья; | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 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»; |  |  |  |  |  |  |
|  | выполнять | | технико-тактические | | | действия |  |
|  | национальных видов спорта; | | |  |  |  |  |
|  | проплывать учебную дистанцию вольным стилем. | | | | | |  |
|  | **Метапредметные:** | |  |  |  |  |  |
|  | получать химическую информацию из различных | | | | | |  |
|  | источников; | |  |  |  |  |  |
|  | определять объект и аспект анализа и синтеза; | | | | | |  |
|  | определять компоненты объекта в соответствии с | | | | | |  |
|  | аспектом анализа и синтеза; | | | |  |  |  |
|  | критически относиться к псевдонаучной информации, | | | | | |  |
|  | недобросовестной рекламе в средствах массовой | | | | | |  |
|  | информации; | |  |  |  |  |  |
|  | формулировать гипотезу по решению проблем; | | | | | |  |
|  | составлять план выполнения учебной задачи, решения | | | | | |  |
|  | проблемтворческогоипоисковогохарактера, | | | | | |  |
|  | выполнения проекта совместно с учителем; | | | | | |  |
|  | использовать такой вид материального (предметного) | | | | | |  |
|  | моделирования, как аналоговое моделирование | | | | | |  |
|  | **Личностные:** |  |  |  |  |  |  |
|  | осознанно использовать знания основных правил | | | | | |  |
|  | поведения в природе и основ здорового образа жизни в | | | | | |  |
|  | быту; |  |  |  |  |  |  |
|  | выбирать целевые и смысловые установки в своих | | | | | |  |
|  | действиях и поступках по отношению к живой природе, | | | | | |  |
|  | здоровью своему и окружающих*.* | | | |  |  |  |
|  |  | **9 класс** | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ученик* | **Предметные:** |  |  |  |  |  |  |
| *научится(базовый* | рассматривать физическую культуру как явление | | | | | |  |
| *уровень):* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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

* 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 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного

чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;



выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Метапредметные:** Регулятивные УУД



самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;



выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;



составлять (индивидуально или в группе) план решения

проблемы;



работая по плану, сверять свои действия с целью и, при

необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;



в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно

выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД



анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;



выявлять причины и следствия простых явлений;

осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;



строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;



создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;



составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);



преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).



уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать

* оценивать еѐ достоверность Коммуникативные УУД

 самостоятельно организовывать учебное взаимодействие

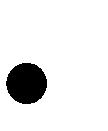
* + группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Личностные:** |  |  |  |  |  |  |
|  | формирование ценности здорового и безопасного образа | | | | | |  |
|  | жизни; | усвоение | правил | индивидуального | | и |  |
|  | коллективного безопасного поведения в чрезвычайных | | | | | |  |
|  | ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; | | | | |  |  |
|  | формирование готовности к осознанному выбору | | | | | |  |
|  | дальнейшей образовательной траектории; | | | |  |  |  |
|  | формирование ответственного отношения к учению; | | | | | |  |
|  | уважительного отношения к труду, наличие опыта участия | | | | | |  |
|  | в социально значимом труде; | | |  |  |  |  |
|  | формированиечувствагордостизароссийскую | | | | | |  |
|  | химическую науку, гуманизм, отношение к труду, | | | | | |  |
|  | целеустремленность. | |  |  |  |  |  |
|  | формированиеумения | | управлять | своей | познавательной | |  |
|  | деятельностью. | |  |  |  |  |  |
| *Ученик получит* | **Предметные:** |  |  |  |  |  |  |
| возможность | характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и | | | | | |  |
| (повышенный |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| уровень): | роль Пьера де Кубертена в становлении | | | | современного | |  |
|  | олимпийского движения, объяснять смысл символики и | | | | | |  |
|  | ритуалов Олимпийских игр; | |  |  |  |  |  |
|  | характеризовать | | исторические вехи развития | | | |  |



отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

 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,

включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, 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;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

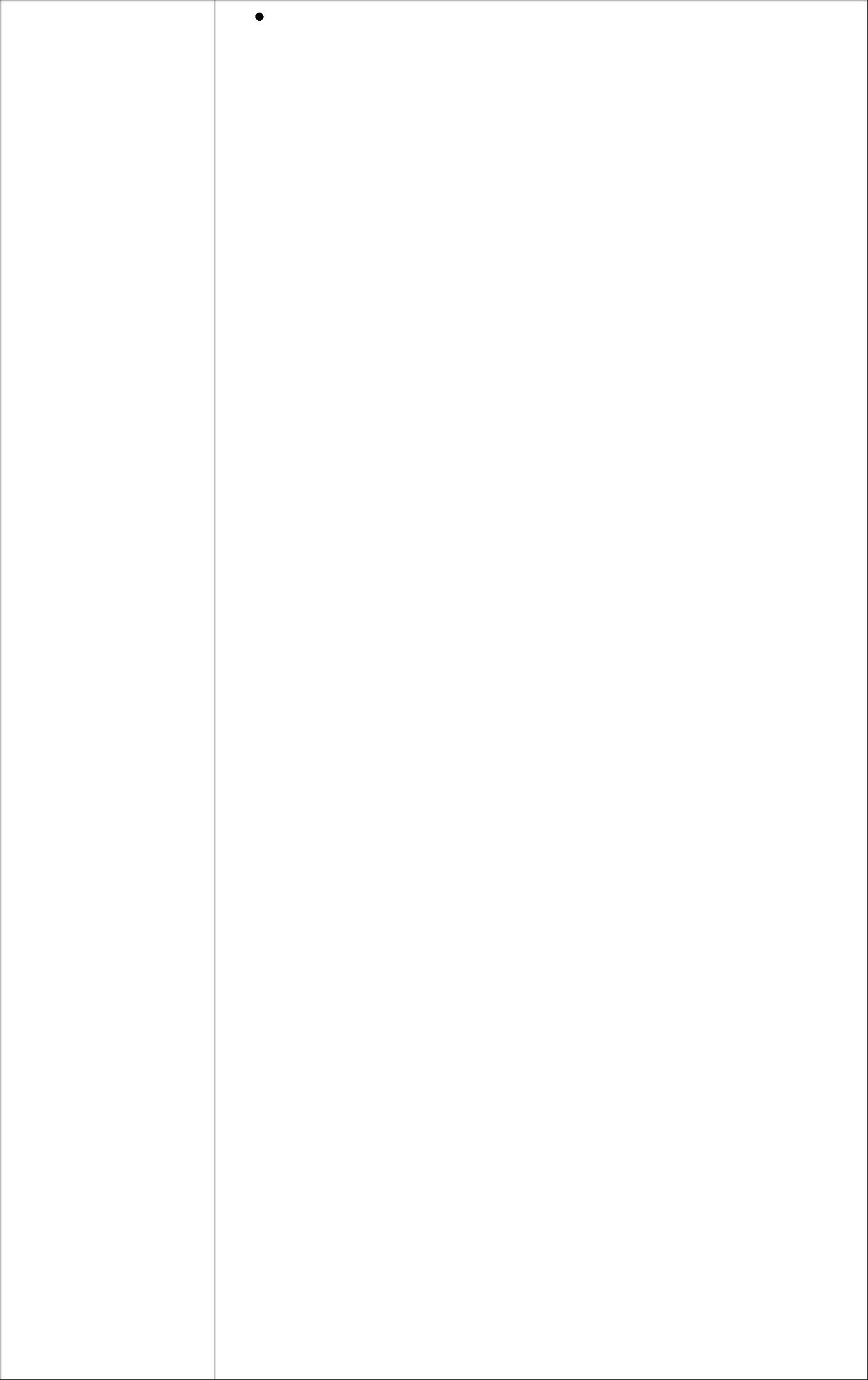
 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

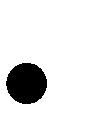
 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Метапредметные:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | получать информацию из различных | | | |  |
|  | источников; |  |  |  |  |
|  | определять объект и аспект анализа и синтеза; | | |  |  |
|  | определять компоненты объекта в соответствии с | | | |  |
|  | аспектом анализа и синтеза; | |  |  |  |
|  | критически относиться к псевдонаучной информации, | | | |  |
|  | недобросовестной рекламе в средствах массовой | | | |  |
|  | информации; |  |  |  |  |
|  | формулировать гипотезу по решению проблем; | | |  |  |
|  | составлять план выполнения учебной задачи, решения | | | |  |
|  | проблемтворческогоипоисковогохарактера, | | | |  |
|  | выполнения проекта совместно с учителем; | | |  |  |
|  | использовать такой вид материального (предметного) | | | |  |
|  | моделирования, как аналоговое моделирование | | |  |  |
|  | **Личностные:** |  |  |  |  |
|  | осознанно использовать знания основных правил | | | |  |
|  | поведения в природе и основ здорового образа жизни в | | | |  |
|  | быту; |  |  |  |  |
|  | выбирать целевые и смысловые установки в своих | | | |  |
|  | действиях и поступках по отношению к живой природе, | | | |  |
|  | здоровью своему и окружающих*.* | | |  |  |
| ***Ученик получит*** | **Предметные:** |  |  |  |  |
| возможность | характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и | | | |  |
| (повышенный |  |
|  |  |  |  |  |
| уровень): | роль Пьера де Кубертена в становлении современного | | | |  |
|  | олимпийского движения, объяснять смысл символики и | | | |  |
|  | ритуалов Олимпийских игр; | |  |  |  |
|  | характеризоватьисторическиевехи | | | развития |  |
|  | отечественного спортивного движения, великих спортсменов, | | | |  |
|  | принесших славу российскому спорту; | | |  |  |
|  | 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,

включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, 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;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,

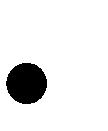
прыжков и бега;

 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне»;

 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

 проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметные:**



получать химическую информацию из различных источников;



определять объект и аспект анализа и синтеза;

определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза;



критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации;



формулировать гипотезу по решению проблем;

составлять план выполнения учебной задачи, решения

проблем творческого и поискового характера,

выполнения проекта совместно с учителем;



использовать такой вид материального (предметного)

моделирования, как аналоговое моделирование

**Личностные:**



осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;

выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих*.*



**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

**5класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

**Физическое совершенствование**

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

***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы пргнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок назад, стойка на лопатках.  
Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувщись*.*Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика***

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

***Спортивные игры***

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

**Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Спуск со склона в средней стойке.

.

**Содержание тем учебного курса 6 класс.**

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

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

***Легкая атлетика***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **6 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координацион­ных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение со­гласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполне­ния упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естествен­ных и искусственных препятствий и т. д. для повышения при­кладного значения занятий и дальнейшего развития координаци­онных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 6 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатле­тических упражнений, особое значение следует уделять форми­рованию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоат­летические упражнения во время проведения занятий (трениро­вок) в конкретных условиях проживания.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| На овладение техникой спринтерско­го бега | от 15 до 30 м  от 30 до 50 м  до 50 м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 мин  Бег на 1200 м. |
| На овладение  техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега |
| На овладение  техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 ша­гов разбега |
| На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание тен­нисного мяча с места на даль­ность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонталь­ную и верти­кальную цель (lxl м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на даль­ность и заданное расстояние  Бросок набивно­го мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и бо­ком в направле­нии броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |
| На развитие выносливос­ти | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возра­стных и половых особенностей |
| На развитие  скоростных  способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о  физической  культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоя­тельные за­нятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Пра­вила самоконтроля и гигиены |

**Программный материал по легкой атлетике**

***Спортивные игры***

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
|  |
| **Баскетбол**  На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и пе­редач мяча | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ве­дения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |
| На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров |  |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гим­настическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мости­ка в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |
| На овладение организаторским умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Лыжная подготовка**

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.  Подъём «ёлочкой».  Торможение и поворот упором.  Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.  Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. 7класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

**Физическое совершенствование**

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

***Гимнастика с основами акробатики* .**

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы пргнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

 Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика* .**

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

***Спортивные игры***

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

**Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 1-2 км.

.

**Содержание учебного предмета. 8-9кл**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

**Физическое совершенствование**

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

***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы пргнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, переворот силой, переворот в упор, вис на подколенках соскок перемахом. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа, прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост с переходом на одно колено  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь и согнув через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок, боко через коня *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну, соскок с бревна из упора на одно колено *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

 Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика***

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

***Спортивные игры***

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

**Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты плугом. Спуск с поворотом Передвижение на лыжах 1-3 км. Полуконьковый, коньковый ход.

.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

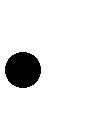
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Количество часов |  |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **В процессе проведения** |  |
|  |  | **уроков** |  |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной)** | **В процессе проведения** |  |
|  | **деятельности** | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствования** | **В процессе проведения** |  |
|  | *3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
|  | *3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с* | **101** |  |
|  | *общеобразовательной направленностью.* | 33 |  |
|  | *Легкая атлетика.* |  |
|  | *Спортивные игры.* |  |  |
|  | Баскетбол. | 40 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  | *Гимнастика с основами акробатики.* | 14 |  |
|  |  |  |
|  |  | 18 |  |
|  | *Лыжная подготовка.* |  |  |
|  | *Общеразвивающие упражнения.* | **В процессе проведения** |  |
|  | Общефизическая подготовка (ОФП). | **уроков** |  |
| 4 | **Общее количество часов** | **105** |  |
|  |  |  |  |
|  | **6 класс** |  |  |
| № | Раздел программы | Количество часов |  |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **В процессе проведения** |  |
|  |  | **уроков** |  |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной)** | **В процессе проведения** |  |
|  | **деятельности** | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствования** | **В процессе проведения** |  |
|  | *3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
|  | *3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с* | **101** |  |
|  | *общеобразовательной направленностью.* | 33 |  |
|  | *Легкая атлетика.* |  |
|  | *Спортивные игры.* |  |  |
|  | Баскетбол. | 40 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 14 |  |
|  | *Гимнастика с основами акробатики.* | 18 |  |
|  |  |  |
|  | *Лыжная подготовка.* |  |  |
|  | *Общеразвивающие упражнения.* | **В процессе проведения** |  |
|  | Общефизическая подготовка (ОФП). | **уроков** |  |
| 4 | **Общее количество часов** | **105** |  |
|  |  |  |  |
|  | **7 класс** |  |  |
| № | Раздел программы | Количество часов |  |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **В процессе проведения** |  |
|  |  | **уроков** |  |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной)** | **В процессе проведения** |  |
|  | **деятельности** | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствования** | **В процессе проведения** |  |
|  | *3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
|  | *3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с* | **101** |  |
|  | *общеобразовательной направленностью.* | 33 |  |
|  | *Легкая атлетика.* |  |
|  | *Спортивные игры.* |  |  |
|  | Баскетбол. | 40 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  | *Гимнастика с основами акробатики.* | 14 |  |
|  |  |  |
|  |  | 18 |  |
|  | *Лыжная подготовка.* |  |  |
|  | *Общеразвивающие упражнения.* | **В процессе проведения** |  |
|  | Общефизическая подготовка (ОФП). | **уроков** |  |
| 4 | **Общее количество часов** | **105** |  |
|  |  |  |  |
|  | **8 класс** |  |  |
| № | Раздел программы | Количество часов |  |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **В процессе проведения** |  |
|  |  | **уроков** |  |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной)** | **В процессе проведения** |  |
|  | **деятельности** | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствования** | **В процессе проведения** |  |
|  | *3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
|  | *3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с* | **101** |  |
|  | *общеобразовательной направленностью.* | 33 |  |
|  | *Легкая атлетика.* |  |
|  | *Спортивные игры.* |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Баскетбол. | 40 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | *Гимнастика с основами акробатики.* | 14 |  |
|  |  |  |
|  | *Лыжная подготовка.* | 18 |  |
|  |  |  |  |
|  | *Общеразвивающие упражнения.* | **В процессе проведения** |  |
|  | Общефизическая подготовка (ОФП). | **уроков** |  |
| 4 | **Общее количество часов** | **105** |  |
|  |  |  |  |
|  | **9 класс** |  |  |
| № | Раздел программы | Количество часов |  |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **В процессе проведения** |  |
|  |  | **уроков** |  |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной)** | **В процессе проведения** |  |
|  | **деятельности** | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствования** | **В процессе проведения** |  |
|  | *3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | **уроков** |  |
|  |  |  |  |
|  | *3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с* | **101** |  |
|  | *общеобразовательной направленностью.* | 30 |  |
|  | *Легкая атлетика.* |  |
|  | *Спортивные игры.* |  |  |
|  | Баскетбол. | 40 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  | *Гимнастика с основами акробатики.* | 14 |  |
|  |  |  |
|  |  | 18 |  |
|  | *Лыжная подготовка.* |  |  |
|  | *Общеразвивающие упражнения.* | **В процессе проведения** |  |
|  | Общефизическая подготовка (ОФП). | **уроков** |  |
| 4 | **Общее количество часов** | **102** |  |



**Оценочные материалы**

***Для оценки владения способом двигательной деятельности используются следующие критерии.***  
      Оценка «5» — отсутствие видимых ошибок.  
      Оценка «4» — наличие нескольких незначительных ошибок.  
      Оценка «3» — наличие одной грубой ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения.  
      Оценка «2» — невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок.  
      Оценка «1» — отказ от выполнения двигательного действия.

***Ходьба обычная***  
      Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги, наклон туловища вперёд, поперечные движения руками, длина шага менее двух стоп, подпрыгивание.   
      Незначительные ошибки: положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо), положения пальцев рук, постановка стоп.  
      ***Бег по прямой***  
      Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.  
      Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах, отведение бедра маховой ноги.   
***Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)***  
      Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлёстообразного движения кисти метающей руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.   
      Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метающей руки после броска; траектория броска.   
      ***Лазание по канату (с помощью ног)***  
      Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног; остановки; медленный темп; нарушение техники безопасности при спуске.   
      Незначительные ошибки: малая амплитуда; смена положений ног; смена способа захвата каната ногами.   
      ***Прыжок в длину с места***  
Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.   
      Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.  
      ***Прыжок в длину с разбега***  
      Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаге», равновесия в полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).  
      Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.   
      ***Прыжок в высоту с разбега***  
      Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.  
      Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; положение головы; амплитуда движений рук; положение туловища над планкой; направление движения маховой ногой; положение стопы маховой ноги; положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.   
      ***Опорный прыжок согнув ноги с разбега***  
      Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.   
      Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; положение ног в безопорной фазе; положение туловища в фазе опоры; положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.   
      ***Кувырок (вперёд-назад)***  
      Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.  
      Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.   
      ***Передача мяча двумя руками от груди***  
      Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.   
      Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.   
      ***Приём мяча двумя руками***  
      Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.   
      Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.   
***Ведение мяча в движении***  
      Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натыкание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.   
      Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.   
***Бросок мяча одной рукой сверху***  
      Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.   
      Незначительные ошибки: положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.  
      ***Попеременный двухшажный ход***  
      Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.   
      Незначительные ошибки: положение рук при постановке палки; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; положение лыжи после отталкивания; положение ноги после отталкивания.   
      ***Подъём ёлочкой***  
      Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.   
      Незначительные ошибки: неправильное положение головы, рук, туловища; замедленный темп подъёма.   
      ***Спуск с горок***  
      Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия.  
      Незначительные ошибки: неправильное положение головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.   
      Представленное описание ошибок, классифицированных на грубые и незначительные, позволяет, на наш взгляд, оценивать уровень достижений учащихся в овладении базовыми способами двигательной деятельности. Соответствующий набор оценок по каждому двигательному действию и определит балльную оценку («2», «3», «4», «5») их успеваемости за четверть, год.   
      При оценке достижений группы учащихся определяются, по крайней мере, три показателя. Во-первых, процент успевающих (на оценку «3», «4», «5»); во-вторых, процент удовлетворительных, хороших и отличных оценок; в-третьих, отношение количества отличных оценок ко всем положительным (на оценку «3», «4», «5»). Это отношение характеризует качество обучения. Если фиксировать указанные показатели в течение ряда лет, то по их динамике можно судить об уровне профессиональной деятельности преподавателя в решении образовательных задач физического воспитания учащихся.

Приложение № 1 к рабочей программе по физкультуре утвержденной приказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» на 2019 – 2020 учебный год**

**Составил:** Глебов Глеб Николаевич, учитель физкультуры

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **№урока в теме** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Тип урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1 | ***Легкая атлетика***  ***14часов***  Спринтерский бег | Инструктаж по охране труда.  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | ОНЗ  ОМН | 2.09 |  |
| 2 | 2 |  | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров. | ОМН | 4 09. |  |
| 3 | 3 |  | Финальное усилие. Эстафеты.Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.. Бег 60 метров – на результат. | УР  УРК | 7.09. |  |
| 4 | 4 |  | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. . | ОМН | 9.09 |  |
| 5 | 5 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | ОНЗ | .  11.09. |  |
| 6 | 6 |  | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | ОМН | 14.09 |  |
| 7 | 7 |  | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | ОМН | .  16.09 |  |
| 8 | 8 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | ОМН  ОНЗ | 18.09 |  |
| 9 | 9 |  | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | УРК | 21.09. |  |
| 10 | 10 |  | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | УРК | 23.09. |  |
| 11 | 11 |  | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | УРК | 25.09. |  |
| 12 | 12 |  | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | ОМН | 28.09. |  |
| 13 | 13 |  | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | ОМН | 30.09. |  |
| 14 | 14 |  | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | ОМН  УР | 2.10. |  |
| 15 | 1 | ***Баскетбол***  ***13часов*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | ОМН | 5.10 |  |
| 16-17 | 2-3 |  | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | УР  ОМН | .  7;9.10. |  |
| 18-19 | 4-5 |  | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | УР  ОМН | 12.10.  14.10. |  |
| 20 | 6 |  | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | ОМН  УР | 16.10. |  |
| 21-22 | 7-8 |  | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | УР | 19.10  21.10 |  |
| 23 | 9 |  | Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | ОНЗ | 23.10 |  |
| 24 | 10 |  | Нападение быстрым прорывом. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | УР | 26.10 |  |
| 25 | 11 |  | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | ОНЗ |  |  |
| 26 | 12 |  | Игровые задания | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | ОМН | 19.-24.10 |  |
| 27 | 13 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра в баскетбол. | УРК | 19.-24.10 |  |
| 28-29 | 1-2 | II четверть  ***Гимнастика***  ***14часов*** | СУ. Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | ОМН | 6-9.11. |  |
| 30-31 | 3-4 |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения в равновесии | ОМН  ОНЗ | 11-13.11 |  |
| 32-33 | 5-6 |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Ходьба по бревну, повороты на носках. | ОМН  УРК | 16-18.11 |  |
| 34-35 | 7-8 |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения в равновесии | УРК | 20-23.11. |  |
| 36-37 | 9-10 |  | Развитие гибкости | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Упражнения на бревне. | ОМН | 25-27.11. |  |
| 38-39 | 11-12 |  | Упражнения в висе и упорах. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | УР  ОМН | 30.11  2.12 |  |
| 40-41 | 13-14 |  | Упражнения в висе и упорах. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | ОМН | 4-7.12 |  |
| 42 | 15 | ***Баскетбол***  ***7часов*** |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | ОМН | 9.12 |  |
| 43-44 | 16-17 |  |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | ОМН  УРК | 11-14.12 |  |
| 45-46 | 18-19 |  |  | . Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Упражнения на гибкость | 16-18.12 |  |
| 47-48 | 20-21 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | ОМН | 21-23.12 |  |
| 49-50 | 1-2 | **3 четверть**  **Лыжная подготовка**  **18часов** | *Попеременно двухшажный ход* | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок .Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Салки давай руку!» | ОМН | 13-15.01 |  |
| 51 | 3 |  |  | Температурный режим, одежда и обувь. Скользящий шаг без палок . Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до200м. | ОМН | 18.01 |  |
| 52-53 | 4-5 | **Лыжная подготовка** | Попеременно двухшажный ход | Повороты переступанием. Попеременно двухшажный ход. Подъем «полуелочкой» | ОНЗ  ОМН | 20-22.01. |  |
| 54 | 6 |  |  | Одновременно бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе 500м. игра «Кто дальше». | ОНЗ | 25.01. |  |
| 55-56 | 7-8 | **Лыжная подготовка** | Подъемы и спуски | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Попеременно двухшажный ход — прохождение дистанции до1 км | УРКОНЗ | 27-29.01. |  |
| 57 | 9 |  |  | Попеременно двухшажный ход. Подьем «елочкой», спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до1500м | УРК | 1.02 |  |
| 58-59 | 10-11 | **Лыжная подготовка** | Подъемы и спуски | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход с пологого склона.Попеременно двухшажный ход — прохождение дистанции до 2 км | УР | 3-5.02. |  |
| 60 | 12 |  |  | Одновременно бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2500м. | УРК | 8.02. |  |
| 61-62 | 13-14 | **Лыжная подготовка** | Подъемы и спуски  одновременный бесшажный ход | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход с пологого склона.Попеременно двухшажный ход — прохождение дистанции до 3 км | ОМН | 10-12.02. |  |
| 63 | 15 |  |  | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом». Применение изученных приемов передвижения на лыжах при прохождении 3 км. Подвижная игра «Лыжный поезд» | ОМН | 15.02. |  |
| 64-65 | 16-17 | **Лыжная подготовка** | Подъемы и спуски  одновременный бесшажный ход | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом». Применение изученных приемов передвижения на лыжах при прохождении 3 км. Подвижная игра «Лыжный поезд» | УРК  ОМН | 17-19.02. |  |
| 66 | 18 |  |  | Эстафеты с этапом до 300м ,прохождение дистанции 1 км. Применение изученных приемов передвижения на лыжах при прохождении 3км. | УРК | 22.02 |  |
| 67-68 | 19-20 | **Баскетбол**  **12часов** |  | Ведение мяча змейкой правой и левой рукой. Передача мяча от груди. Челночный бег. Учебная игра. | ОМН | 24-26.02 |  |
| 69 | 21 |  |  | Эстафета баскетболистов .Поднимание туловища за 30с. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | УРК | 29.02 |  |
| 70-71 | 22-23 |  |  | Передача мяча после ведения. Передача мяча от плеча. Броски мяча в кольцо. КУ-бег 3по10м. Учебно- тренеровочная игра. | УРК | 02-4.03 |  |
| 72 | 24 |  |  | Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра. | ОМН | 07.03 |  |
| 73-74 | 25-26 |  | Развитие скоростной выносливости | Передача мяча после ведения. Передача от плеча одной рукой. Остановка двумя шагами, повороты на месте. Броски в кольцо с места. Учебно- тренеровочная игра. | УР  ОМН | 9-11.03 |  |
| 75 | 27 |  |  | Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с места. КУ- бег 3-10м. Тренировочная игра | УР | 14.03 |  |
| 76-77 | 28-29 |  | Развитие скоростной выносливости | Передача в тройках. Броски в кольцо. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Пятнашки сведением мяча». Штрафной бросок. Учебно- тренировочная игра | ОМН | 16-18.03 |  |
| 78 | 30 |  | Повторение изученных приемов | ОРУ. Учебная игра. Ведение мяча. Штрафной бросок. | УРК | 21.03 |  |
| 79-80 | 1-2 | ***4 четверть***  ***Баскетбол***  ***8часов*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по Баскетболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | ОМН | 01-04.04 |  |
| 81-82 | 3-4 |  | Прием и передача мяча. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, в тройках. Игра «десять передач». КУ- подъем туловища за30с. Сочетание приемов ведение-передача-прием- бросок в кольцо. Учебная игра. | ОМН  УРК | 06-11.04 |  |
| 83-84 | 5-6 |  | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. . Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | ОМН | 13-15.04 |  |
| 85-86 | 7-8 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра . | УР | 18-20.04 |  |
| 87-88 | 9-10 | ***Легкая атлетика***  ***16часов*** | Развитие выносливости | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Длительный бег до1мин. Прыжки в глубину. Подтягивание и сгибание рук в упоре. Эстафета (ускорения,прыжки).Равномерный бег 500м.Подвижная игра «Перестрелка». | ОМН  УРК | 22-25.04 |  |
| 89-90 | 11-12 |  | . | ОРУ в движении. Равномерный бег до2мин. Метание мяча с разбега (с2 шагов) Подвижная игра «Стой». Бег с сочетанием с ходьбой. Метание мяча в цель. П/и. | УР  ОМН | 27-29.04 |  |
| 91-92 | 13-14 |  |  | ОРУ. Равномерный бег .Прыжки в высоту. П/и «Лапта». Бег с преодолением препятствий. Метание мяча. Подтягивание и сгибание рук. П/И «Колесо». | УР  УРК | 04.-06.05 |  |
| 93-94 | 15-16 |  | Развитие координационных способностей. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/И смячом | УР  УРК | 11-13.05 |  |
| 95 | 17 |  |  | ОРУ. Прыжки в высоту. Бег 60м.  Подвижные игры с мячом. Прыжки в длину с места. | УРК | 16.05. |  |
| 96 | 15 | ***Легкая атлетика*** | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | УР | 18.05. |  |
| 97-98 | 16 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | ОМН | 20-  23.05 |  |
| 99-100 | 17 |  | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | УР | 25-  27.05 |  |
| 101-102 | 18 | метание | Финальное усилие. Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | УРК | 30.05 |  |
| 103-105 | 20 | прыжки | Развитие силовых способностей | Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и разбега | ОМН |  |  |

**Календарно- тематическое планирование физическая культура 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол. часов** | **Тип урока** | **Дата проведения урока** | |
|  |  | **По плану** | **факт** |
|  | Легкая атлетика 13часов | 13 |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. | 1 | ОМН | 2.09 |  |
| 2  3 | Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) Урок - соревнования | 2 | ОНЗ | 4 09. 7.09. |  |
| 4 | Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). | 1 | УРК | 9.09 |  |
| 5 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | УР | 11.09 |  |
| 6 | Урок – соревнования. Бег 1000м. Подвижные игры | 1 | УРК | .  14.09. |  |
| 7 | Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). | 1 | ОНЗ | 16.09 |  |
| 8 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств ( подвижные игры). | 1 | УРК | .  18.09 |  |
| 9  10 | Урок – соревнования. Развитие физических качеств. (подтягивание, отжимание, подъем туловища) Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. | 2 | УРК  УР | 21-2309 |  |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) | 1 | УРК | 25.09. |  |
| 12 | Урок – соревнования. Прыжки с места |  | УРК | 28.09. |  |
| 13 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. | 1 | УРК | 30.09. |  |
|  | Баскетбол 14 часов | 14 |  | 2.10 |  |
| 14 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ( по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди. | 1 | ОМН | 5.10 |  |
| 1516 | Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Учебно- тренировочная игра | 2 | УР | 7-9.10. |  |
| 17 | Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | ОНЗ | 12.10 |  |
| 18  19 | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | УР | .  14-1610. |  |
| 20  21 | Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу с места | 2 | УРК | . 19.10  21.10 |  |
| 22 | Обучение техники ведения мяча с изменением направления. Броски по кольцу | 1 | ОНЗ | .23.10 |  |
| 23  24 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Броски по кольцу со средней дистанции | 2 | УР | 26. |  |
| 25 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. | 1 | ОМН |  |  |
| 26 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. | 1 | ОМН | 26.10 |  |
| 27 | Учебно- тренировочная игра | 1 | УРК |  |  |
| 2четверть | Гимнастика с элементами акробатики 14часов | 14 |  |  |  |
| 28 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. | 1 | ОНЗ | 6.11 |  |
| 29  30 | Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Упражнения на развитие силовых качеств Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения. | 2 | УР | 9-11.11. |  |
| 31 | Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. | 1 | УРК | 13.11 |  |
| 32 | Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств. | 1 | УРК | 16.11 |  |
| 33  34 | Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление). | 2 | ОНЗ | 18-20.11. |  |
| 35 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине. | 1 | УР | 23.11. |  |
| 36 | ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Кувырок назад, кувырок вперед | 1 | ОМН | 25.11 |  |
| 37 | Совершенствование акробатических элементов . Совершенствование упражнениям на брусьх. | 1 | УР | 27.11 |  |
| 38 | Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование упражнениям на брусьях. | 1 | УР | 30.11 |  |
| 39 | Два кувырка вперед-назад слитно. Упражнения в равновесии | 1 | ОМН | 2.12 |  |
| 40 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине и брусьях Повторение висов. | 1 | УР | 4.12 |  |
| 41 | Контроль акробатического соединения . Совершенствование упражнениям на перекладине. Развитие физических качеств. | 1 | УРК | 7.12 |  |
|  | Баскетбол 7часов | 7 |  |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча. Упражнения в парах на сопротивления Урок - соревнования Тестирование: прыжки с места, наклоны, подъем туловища, отжимание. | 1 | УРК | 9.12 |  |
| 43 | Передачи различным способом со сменой мест в тройках. Ведение мяча. Учебная игра.. | 1 | ОНЗ | 11.12. |  |
| 44 | Передачи различным способом со сменой мест в тройках. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 | УР | 14.12 |  |
| 45 | Броски в кольцо после ведения. Со-ть ведение мяча. Учебная Урок - соревнования | 1 | ОМН | 16.12 |  |
| 46 | Броски мяча в кольцо. Игры сведением. Прыжки через скакалку. Учебная игра. | 1 | ОМН | 18.12 |  |
| 47 | Со-ть передачу и ведение мяча. Учебно-тренировочная игра | 1 | УР | 21.12 |  |
| 48 | Со-ть передачу и ведение мяча. Учебно-тренировочная игра Урок - соревнования | 1 | УРК | 30.12 |  |
| 3четверть | Лыжная подготовка 18часов | 18 |  |  |  |
| 49 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.)  Температурный режим, одежда, обувь лыжника.  Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | ОНЗ | 13.01 |  |
| 50 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Скользяший шаг Дистанция 2 км. | 1 | ОНЗ | 15.01 |  |
| 51 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 | УР | 18.01 |  |
| 52 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | ОНЗ  УРК | 20.01 |  |
| 53  54 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км | 2 | ОМН | 22-25.01 |  |
| 55 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 | УР | 27.01 |  |
| 56 | Совершенствование техники торможения плугом. Спуск в средней стойке. | 1 | УР | 29.01 |  |
| 57  58 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | 2 | УР  УРК | 1-3.02 |  |
| 59 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | 1 | ОМН | 5.02 |  |
| 60 | Повороты переступанием в движении  Одновременный двухшажный ход | 1 | УРК | 8.02 |  |
| 61 | Прохождение дистанции до 3,5 км  Одновременный двухшажный ход | 1 | УР | 10.02 |  |
| 62  63 | Одновременный двухшажный ход Торможение и поворот упором Прохождение дистанции до 3 км Эстафета на лыжах. | 1 | ОМН | 12-15.02 |  |
| 64  65  66 | Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении Одновременный двухшажный ход Эстафета на лыжах. Игры на лыжах | 3 | УР | 17-19.02  22.02 |  |
|  | Баскетбол 12часов | 12 |  |  |  |
| 67 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке | 1 | ОМН | 24.02 |  |
| 68 | Ведение мяча на месте и в движении  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | ОМН | 26.02 |  |
| 69  70 | Урок - соревнования  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Остановка мяча в прыжке и в шаге. Прыжки с места. | 2 | УРК | 29.02  2.03 |  |
| 71 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Подъем туловища за 30с. | 1 | УР | 4.03 |  |
| 72 | Совершенствование передачи мяча от груди. Учебно-тренировочная игра | 1 | УР | 7.03 |  |
| 73  74 | Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. | 2 | УР | 9.03  11.03 |  |
| 75  76 | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.  Учебная игра | 2 | ОМН | 14-16.03 |  |
| 77 | Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | УРК | 18.03 |  |
| 78 | Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | УРК | 21.03 |  |
| 4четверть | Баскетбол 10часов | 10 |  |  |  |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Остановка мяча прыжком и в шаге | 1 | ОНЗ | 1.04 |  |
| 80 | Передача двумя руками от груди в движении в парах Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 | УР | 4.04 |  |
| 81 | Броски после ведения Учебная игра в баскетбол | 1 | ОМН | 6.04 |  |
| 82 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения | 1 | ОМН | 8.04 |  |
| 83 | ОРУ типа зарядки. Броски мяча в кольцо. Тренировочная игра | 1 | УРК | 11.04 |  |
| 84  85 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 2 | ОМН | 13-15.04 |  |
| 86  87  88 | Тестирование: прыжки с места, наклоны, подъем туловища, отжимание. Игра в баскетбол. Со-ть передачу и ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | 3 | УРК  ОМН | 18-20-25.04 |  |
|  | Легкая атлетика 14часов | 14 |  |  |  |
| 89 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием | 1 | ОНЗ | 27.04 |  |
| 90  91 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | 2 | УР | 29.04  4.05 |  |
| 92 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. | 1 | ОМН | 6.05 |  |
| 93 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | 1 | УР | 11.05 |  |
| 94 | Низкий старт. Бег до 3 мин с ускорением. Метание мяча - КУ. | 1 | УРК | 13.05 |  |
| 95-96 | Прыжки в длину с разбега. Сов-ть технику низкого старта. Медленный бег до 4мин. | 2 | УР | 16-18.05 |  |
| 97 | Кросс 1500м. Игры и эстафеты с мячом. | 1 | УР |  |  |
| 98-99 | Прыжки в длину с разбега Бег 60м-КУ | 2 | УРК | 20-23.05 |  |
| 100 | Бег 1500 м – учет Подвижные игры. | 1 | УРК |  |  |
| 101 | Тестирование; подтягивание, наклон туловища, прыжки с места, подъем туловища | 1 | УРК | 25.05 |  |
| 102 | Контрольные нормативы по двигательной подготовленности: метание мяча, прыжки в длину, бег 60м. | 1 | УРК | 27.05 |  |
| 103 | Легкоатлетические эстафеты. Эстафеты с мячом | 1 | ОМН |  |  |
| 104-105 | Беговые упражнения . подвижные игры | 2 | ОМН |  |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН 7кл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Тип урока | Дата  проведения | |
| По плану | фактически |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62-  63  64  65  66  67-69  70  71-73  74  75-76  77-  78  79-82  83-85  86-87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97-98  99  100  101  102-105 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14-  15  16  17  18  19-21  22  23-25  26  27-28  29-30  1-4  5-7  8-9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22 | **I- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Низкий старт и стартовый разгон. Бег до 2мин.  Высокий старт от 30 до 40 м. Стартовый разгон.  Бег 60 м  Прыжки в длину с места и разбега. Бег до 3мин с ускорением.  Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе с ускорением по 50-60м  Учет техники низкого старта. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин.  Прыжки в длину с разбега. Бег до 8мин.Прыжки с места, вис на перекладине – тест.  Метание мяча на дальность . Прыжки в длину с разбега(отталкивание и полет). Наклоны и подъем туловища -тест  Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега(скресный шаг). Учет в беге на 60м.  Метание мяча с разбега Прыжки в длину с разбега.Бег 1500 м  Учет- метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе с ускорением по 100м 2-3 раза. П/и с мячом.  Учет – бег 1500м(дев) и 2000м(мал).П/и с мячом.  Передача эстафеты. Челночный бег 3/10м. П/и с мячом.  Тестирование; вис на перекладине, Подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине.  Л/а эстафета. Подвижные игры.  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке. Прыжки с места, отжимание  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подъем и наклоны туловища. Учебная игра.  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Челночный бег. Вис на перекладине.  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Остановка мяча в прыжке и в шаге  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Учебная игра  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении Учебная игра в баскетбол  Ведение с изменением направления Индивидуальные действия в защите.  Броски со средней дистанции. Ведение с изменением направления Индивидуальные действия в защите.  Ведение с изменением скорости. Сгибание рук в упоре лежа. П/и «10 передач. Учебная игра.  Броски мяча в кольцо со средней дистанции, накрывание броска. Учебная игра.  Баскетбольная эстафета; ведение, передача, ведение с финтом, бросок в кольцо. Учебная игра.  **II- ЧЕТВЕРТЬ**  *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*  Техника безопасности во время занятий гимнастикой Перекаты в групперовке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад  Кувырок вперед в стойку на лопатках ; кувырок назад в полушпагат (д) Упражнения в равновесии  Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)  Упражнения в равновесии (д)  Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Акробатическое соединение из3-4 элементов.  Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)  Упражнения в равновесии (д);  Акробатические упражнения . Упражнения на брусьях. КУ- подтягивание, отжимание.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)  Упражнения в равновесии . Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация  Упражнения в равновесии (д) . Опорный прыжок  Опорный прыжок . Упражнения на брусьях  Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях. Опорный прыжок.  Акробатика Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.  Тест Тестирование: прыжки с места, наклоны, подъем туловища, отжимание.  Преодоление гимнастической  полосы препятствий  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока Учебная игра в баскетбол  Остановка мяча прыжком и в шаге  Передача двумя руками от груди в движении в парах  Передачи мяча в тройках с перемещением  Броски после ведения Учебная игра в баскетбол  Броски мяча в кольцо со средней дистанции, накрывание броска. Учебная игра.  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Остановка мяча в прыжке и в шаге Учебная игра в баскетбол  Ведение с изменением скорости. Сгибание рук в упоре лежа. П/и «10 передач. Учебная игра  **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользящий шаг без палок и с палками  Попеременный двухшажный ход. Температурный режим для лыжника. Пройти 1км  Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.  Одновременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении. Пройти 2км  Подъем «полуелочкой» Одновременный двухшажный ход Торможение и поворот упором  Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом.  Одновременный одношажный ходПодъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 1-2км.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Попеременный двухшажный ход  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке  Одновременный двухшажный и безшажный ходы  Поворот на месте махом  Прохождение дистанции до 4х км Подъем в гору скользящим шагом  Повороты переступанием в движении Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Одновременный одношажный ход  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1-2км  Подъем «полуелочкой» и «елочкой»  Попеременный двухшажный ход  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке  Подъем «полуелочкой» Одновременный двухшажный ход Торможение и поворот упором  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  ОРУ типа зарядки. Передача мяча в тройках со сменой мест, в движении. Ведение с изменением направления. КУ- поднимание туловища. Броски по кольцу после ведения.  Ведение 2 шага бросок в кольцо. Перехват мяча. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.  ОРУ в движении. Обманный финт. Перехват мяча. Броски в кольцо после ведения КУ- отжимание, челночный бег 3-10м Броски по кольцу после ведения.  Ведение 2 шага бросок в кольцо. Перехват мяча. Эстафеты с ведением мяча. Взаимодействие передал- вышел. Учебная игра.  ОРУ типа зарядки. Передача мяча в тройках со сменой мест, в движении. Ведение с изменением направления. КУ- наклон туловища. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра.  ОРУ в движении. Обманный финт. Перехват мяча. Броски в кольцо после ведения КУ- отжимание, челночный бег 3-10м Броски по кольцу после ведения.  **IV- ЧЕТВЕРТЬ**  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока Остановка мяча прыжком и в шаге  Передача двумя руками от груди в движении в парах Учебная игра в баскетбол. Нападение 2 против 1. Броски в кольцо со средней дистанции.  Передачи мяча в тройках с перемещением Броски после ведения Учебная игра в баскетбол Передачи мяча на месте и в движении. Броски кольцо со средней и дальней дистанции. Действие игрока в защите.  ОРУ типа зарядки. Передача мяча в тройках со сменой мест, в движении. Ведение с изменением направления. КУ- наклон туловища. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Строевые упр-я – полуповороты, перестроения. Игра «Перестрелка».  Прыжки в высоту с разбега . Медленный бег до 2мин. Низкий старт, бег 60м.  Прыжки в высоту с разбега Бег 60 м – учет. Медленный бег с ускорением 50м. Низкий старт, стартовый разгон.  Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  Прыжки в высоту с разбега – учет. Медленный бег до 5 мин  Бег 1200 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов П/и с мячом.  Прыжки в длину- отталкивание, полет, приземление Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Бег 1500м. Подвижные игры с мячом.  Метание мяча на дальность с 4-5 шагов – учет. Прыжки в длину- отталкивание, полет, приземление. КУ- подтягивание.  Бег 1500м. - учет Подвижные игры с мячом  Прыжки в длину и в высоту. Л/а эстафета.  Метание мяча на дальность и горизонтальную цель. П/И  Прыжки в высоту с разбега. Строевые упр-я – полуповороты, перестроения. Игра «Перестрелка».  Л/а эстафета. Метание мяча на дальность.  Тестирование; подтягивание, наклон туловища, прыжки с места, подъем туловища  П/и «Лапта» | 14  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  13  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  14  1  1  1  1  1  1  1    1  1  1  1  1  1  1  7  1  1  1  1  1  1  18  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  12  3  1  3  1  2  2  10  3  3  2  1  14  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | ОНЗ  УР  ОНЗ  УР  УРК  УРК  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  УРК  ОНЗ  УРК  ОМН  ОНЗ  УР  ОМН  ОНЗ  ОНЗ  УР  УР  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  УР  ОНЗ  ОНЗ  ОНЗ  ОНЗ  УР  УРК  УР  ОНЗ  УР  ОМН  ОМН  УРК  ОМН  ОМН  ОНЗ  УР  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  ОНЗ  ОМН  ОМН  ОНЗ  УР  УР  ОМН  ОНЗ  УР  ОМН  ОМН  ОМН  УРК  ОМН  ОМН  ОМН  ОНЗ  УРК  УР  ОМН  ОМН  УРК  УРК  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  ОНЗ  ОМН  ОМН  УРК  УРК  ОНЗ  УР  ОМН  УРК | 2/09  4/09  6/09  9/09  11/09  13/09  16/09  18/09  20/09  23/09  25/09  27/09  30/09  2/10  4/10  7/10  9/10  11/10  14/10  16/10  18/10  21/10  23/10  25/10  6/11  8/11  11/11  13/11  15/11  18/11  20/11  22/11  25/11  27/11  29/11  2/12  4/12  6.12  9.12  11.12  13.12  16.12  18.12  20.12  13.01  15.01  17.01  20.01  22.01  24.01  27.01  29.01  31.01  3.02  5.02  7.02  10-12.02  14.02  17.02  19.02  21-24-26.02  28.02  2-4-6.03  9.03  11-13.03  16-20.03  1-3-6.04  8-10-13.04  15-17.04  20.04  22.04  24.04  27.04  29.04  4.05  6.05  8.05  11.05  13.05  15.05  18.05  20.05  22.05  25-27.05 |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН 8кл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Тип урока | Дата  проведения | |
|  | План | Факт |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13-14  15  16  17  18  19  20  21-  22  23  24-25  26-  27  28  29  30  31  32  33  34  35-  36  37  38  39-  40-  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61-65  66  67-69  70-73  74  75  76-78  79  80  81  82  83  84-87  88  89  90  91  94  93  94  95  96  97  98-  100  101--103  104-105 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13-14  15  16  17  18  19  20  21-  22  23  24-25  26-  27  1  2  3  4  5  6  7  8-  9  10  11  12-  13-  14  15  16  17  18  19  20  21  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13-17  18  19-21  22-25  26  27  28-30  1  2  3  4  5  6-9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20-  22  23  24 | **I- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий физической культурой Тестирование; вис на перекладине, Подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине  Высокий старт от 30 до 40 м. Низкий старт стартовый разгон  Бег 30 м.Бег до2мин  Прыжки в длину с разбега. Стартовый разгон. Бег 60м.Медленный бег с 2-3 ускорениями.  Прыжки в длину с разбега. Медленный бег  Метание мяча на дальность  Прыжки в длину с разбега. Бег1500м  ОРУ на месте Метание мяча с разбега  Бег 1500м (Д); 2000м (Ю) Метание мяча на дальность  Бег 60м Прыжки в длину с разбега-учет  Учет- метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе с ускорением по 100м 2-3 раза. П/и с мячом.  ОРУ в парах. Игра «Старты с преследованием» Метание в цель. Медленный бег.  Высокий старт от 30 до 40 м. Низкий старт стартовый разгон  Бег 30 м.Бег до2мин  Тестирование; вис на перекладине, Подъем и наклон туловища, прыжки с места.  Л/а эстафета. Подвижные игры с мячом  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину Учебная игра  Штрафной бросок  Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника    **II- ЧЕТВЕРТЬ**  *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*  Техника безопасности во время занятий гимнастикой Кувырки вперед и назад  Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д)  Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д)  Упражнения в равновесии (д);  Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)  Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)  Упражнения в равновесии (д);  Акробатические упражнения  Упражнения на брусьях  Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)  Упражнения в равновесии  Акробатическая комбинация  Упражнения в равновесии  Опорный прыжок  Опорный прыжок  Комбинация из ранее изучен-  ных элементов на брусьях  Комбинация из ранее изучен-  ных элементов на гимнастиче-  ком бревне  Преодоление гимнастической  полосы препятствий  Тест Тестирование: прыжки с места, наклоны, подъем туловища, отжимание.  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Повторить различные передачи мяча. Бросок по кольцу после ведения. Эстафета с ведением мяча.  Бросок по кольцу после ведения. Штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.  Передача в парах при движении в перед. Броски по кольцу после ловли. Учебная игра.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА*  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  Скользящий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход  Повороты переступанием в движении Подъем в гору скользящим шагом Попеременный двухшажный ход  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход Прохождение дистанции  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход  Торможение и поворот упором  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции  Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход Коньковый ход  Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5км  Торможение и поворот упором  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Коньковый ход  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Прохождение дистанции до 4,5км  Попеременный двухшажный ход Коньковый ход  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Коньковый ход  Коньковый ход Подъем «полуелочкой  Торможение и поворот упором  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Попеременный двухшажный ход  Прохождение дистанции до 2км  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке Учебная игра  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину  Штрафной бросок  Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»  **IV- ЧЕТВЕРТЬ**  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока Учебная игра  Передачи мяча в тройках с перемещением Учебная игра  Броски после ведения Ведение мяча  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»  Учебная игра в баскетбол  Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски Учебная игра в баскетбол  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега. Медленный бег до2мин  ОРУ Прыжки в высоту с разбега. Низкий старт с преследованием П/и с мячом  Прыжки в высоту с разбега  Бег 60 м  Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  ОРУ Прыжки в длину с разбега -учет Медленный бег до 2-3 мин П/и с мячом  Бег 2000 м (ю); 1500м (д) Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  Высокий старт от 30 до 40 м. Низкий старт стартовый разгон  Бег 30 м.Бег до2мин  Учет- метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе с ускорением по 100м 2-3 раза. П/и с мячом  ОРУ в парах. Игра «Старты с преследованием» Метание в цель. Медленный бег.  Высокий старт от 30 до 40 м П/и с мячом. Низкий старт стартовый разгон  Бег 30 м.Бег до П/и с мячом 2мин П/и с мячом Метание мяча Прыжки в длину и в высоту  Тестирование; вис на перекладине, Подъем и наклон туловища, прыжки с места.  Л/а эстафета. Подвижные игры с мячом | 14  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  13  1  1  1  1  1  1  2  1  2  2  14  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  2  1  7  2  1  1  1  1  1  18  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  5  1  12  3  4  1  1  3  10  1  1  1  1  1  4  14  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  3  1  4 | **УР**  ОНЗ  УР  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  УРК  УРК  УРК  ОМН  УРК  ОМН  УР  ОНЗ  УР  ОНЗ  УР  ОНЗ  ОНЗ  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОНЗ  ОНЗ  УР  ОНЗ  УР  УР  УР  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  ОМН  УР  УР  ОМН  ОМН  ОМН  ОНЗ  УР  ОНЗ  УР  УР  УР  ОМН  ОМН  УРК  ОНЗ  УРК  ОМН  ОМН  УРК  ОМН  ОМН  ОМН  УР  ОМН  ОНЗ  УР  УР  ОМН  ОМН  ОМН  ОНЗ  УР  УР  УРК  УРК  ОНЗ  ОМН  УРК  ОМН  ОМН  ОМН  УРК  ОМН | *2.09*  *4.09*  *6.09*  *9.09*  *11.09*  *13.09*  *16.09*  *18.09*  *20.09*  *23.09*  *25.09*  *27.09*  *30.09*  *2.10*  *4.10*  *7.10*  *9.10*  *11.10*  *14.10*  *16.10*  *18.10*  *21.10*  *23-25.10*  *6.11*  *8.11*  *11.11*  *13.11*  *15.11*  *18.11*  *20.11*  *22-25.11*  *27.11*  *29.11*  *2-4.12*  *6.12*  *9.12*  *11.12*  *13.12*  *16.12*  *18.12*  *20.12*  *13.01*  *15.01*  *17.01*  *20.01*  *22.01*  *24.01*  *27.01*  *29.01*  *31.01*  *3.02*  *5.02*  *7.02*  *10-12-14-17-19.02*  *21.02*  *24-26-28.02*  *2-4-6-9.03*  *11.03*  *13.03*  *16-18-20.03*  *1.04*  *3.04*  *6.04*  *8.04*  *10.04*  *13-15-17-20.04*  *22.04*  *24.04*  *27.04*  *29.04*  *4.05*  *6.05*  *8.05*  *11.05*  *13.05*  *15.05*  *18-20-22.05*  *25-27-29.05* |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН 9кл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Тип урока | Дата  проведения | |
|  | План | Факт |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9-10  11  12  13  14  15-16  17-  19  20-23  24-  27  28  29-30  31  32-  33  34  35  36  37  38  39  40-  41  42-  43  44-  45  46-  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57-  59  60-  62  63-  64  65-  66  67  68  69  70  71-  73  74  75-  77  78  79  80  81  82-84  85  86-  87  88  89  90  91  92  93  94-  95  96  97  98  99  100-  102 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9-10  11  12  13  14  15-  16  17-  19  20-23  24-27  1  2-3  4  5-6  7  8  9  10  11  12  13-14  15-16  17-18  19-20  21  1  2  3  4  5  6  7  8  9-11  12-14  15-16  17-  18  19  20  21  22  23-25  26  27-29  30  1  2  3  4-6  7  8-9  10  11  12  13  14  15  16-17  18  19  20  21  22-24 | **I- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий физической культурой ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в медленном темпе до2 мин.  Высокий старт от 30 до 40 м Эстафетный бег, передача эстафеты. Бег до 3мин.  Тестирование; вис на перекладине, подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине  Прыжки в длину с разбега. ОРУ в движении. Бег 60м Бег в медленном темпе до5мин  Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега Бег 1500м (Д); 2000м (Ю)  ОРУ в парах. Метание мяча с разбега Эстафетный бег.  Прыжки в длину с разбега. ОРУ в движении. Бег в медленном темпе до5мин с2-3ускорениями  Высокий старт от 30 до 40 м Эстафетный бег, передача эстафеты- учет. Метание мяча на дальность  Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(м) отжимание(д). П/и с мячом Бег с преодолением естественных препятствий  Прыжки в длину с разбега- учет П/и с мячом  Метание мяча на дальность –учет. Бег в медленном темпе до5мин с2-3ускорениями П/и с мячом  Бег 2000м -учет П/и с мячом  Тестирование; вис на перекладине, подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину  Штрафной бросок Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон» Бросок в кольцо в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину  **II- ЧЕТВЕРТЬ**  *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*  Техника безопасности во время занятий гимнастикой ОРУ в парах Кувырки вперед и назад  ОРУ Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д) Упр. на развитие гибкости и пресса  Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д)  Упражнения в равновесии Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)  Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)  Упражнения в равновесии Акробатические упражнения  Упражнения на брусьях Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)  Упражнения в равновесии Акробатическая комбинация Опорный прыжок  Опорный прыжок Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях  Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастичеком бревне Преодоление гимнастической полосы препятствий  Сов-ние изученных акробатических элементов Опорный прыжок  Тестирование; вис на перекладине, подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине  Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)  Упражнения в равновесии Акробатические упражнения  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  ОРУ в движении. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов передача-ведение. Штрафной бросок Учебная игра.  ОРУ в парах на сопротивление. Ведение мяча правой-левой рукой с финтом. Бросок в кольцо с шага. Челночный бег. Игра «Десять передач» Учебная игра.  ОРУ типа зарядки. Бросок мяча в кольцо ведение-2 шага- прыжок- бросок. Игра «Собачки» Ведение мяча на месте и в движении; низкое- высокое, вокруг себя, между ног. Действие 2х нападающих против 1 защитника. Подтягивание. Серия штрафных бросков. Учебная игра  Тестирование; вис на перекладине, подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине. Учебная игра в баскетбол.    **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользящий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход  Повороты переступанием в движении  Подъем в гору скользящим шагом Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Подъем «полуелочкой» Коньковый ход  Торможение и поворот упором Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход Коньковый ход Ходьба в медленном темпе до3км. Попеременно 4х шажный ход. Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) . Спуск с горы, подъем. Прохождение дистанции  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Коньковый ход Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции до 4,5км  Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Коньковый ход Прохождение дистанции до 3км  Коньковый ход Торможение и поворот упором  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Прохождение дистанции до 4,5 км  Прохождение дистанции до 4,5 км  Повороты переступанием в движении  Подъем в гору скользящим шагом. Подъем и спуски с горы    *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  ОРУ в парах. Передача мяча в парах в движении. Броски по кольцу в движении. Учебная игра.  Броски по колу после ведения. Отработка финтов на обводку защитника. Учебная игра.  ОРУ в движении. Челночный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Учебно- тренеровочная игра.  ОРУ типа зарядки. Броски мяча в кольцо с дальней и средней дистанции. Передача мяча одной рукой от плеча.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину Штрафной бросок Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»  ОРУ типа зарядки. Броски мяча в кольцо с дальней и средней дистанции. Передача мяча одной рукой от плеча.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину Штрафной бросок Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»  Тестирование; вис на перекладине, Подъем и наклон туловища, прыжки с места, вис на перекладине. Учебная игра в баскетбол.  **IV- ЧЕТВЕРТЬ**  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока Передачи мяча в тройках с перемещением  Броски после ведения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Учебная игра в баскетбол  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину  Штрафной бросок Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон» Бросок в кольцо в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ на месте. Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега. Низкий старт с преследованием  ОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега Бег 60 Медленный бег до 2мин  ОРУ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  Прыжки в высоту с разбега Медленный бег до 3 мин  Бег 2000 м (ю); 1500м (д) Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. П/и с мячом.  Прыжки в высоту – учет. Метание в цель. Прыжки в длину с разбега. ОРУ в движении. Бег в медленном темпе до5мин с2-3ускорениями  Высокий старт от 30 до 40 м Эстафетный бег, передача эстафеты- учет. Метание мяча на дальность  Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(м) отжимание(д). П/и с мячом Бег с преодолением естественных препятствий  Прыжки в длину с разбега- учет П/и с мячом  Метание мяча на дальность –учет. Бег в медленном темпе до5мин с2-3ускорениями П/и с мячом  Бег 2000м -учет П/и с мячом  Тестирование; вис на перекладине, подъем и наклон туловища, прыжки с места, бег 1000м, отжимание.  Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега. Подтягивание(м) отжимание(д). П/и с мячом Бег с преодолением естественных препятствий | 14  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  13  2  3  4  4  14  1  2  1  2  1  1  1  1  1  1  2  7  2  2  2  1  18  1  1  1  1  1  1  1  1  3  3  2  2  12  1  1  1  1  3  1  3  1  10  1  1  1  3  1  2  14  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  3 | ОНЗ  ОНЗ  УРК  ОНЗ  ОНЗ  УР  УР  ОМН  УРК  УРК  УРК  ОМН  УРК  ОНЗ  ОНЗ  УР  УР  ОМН  УР  ОНЗ  ОНЗ  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  ОМН  ОМН  УРК  ОМН  ОНЗ  УР  ОМН  УРК  ОМН  ОНЗ  ОМН  УР  ОМН  ОНЗ  УР  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОНЗ  УР  ОНЗ  ОМН  ОМН  ОМН  УРК  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОМН  ОНЗ  УР  ОМН  УР  ОМН  ОМН  УРК  УРК  УРК  ОМН  УРК  ОМН | 2.09  6.09  7.09  9.09  13.09  14.09  16.09  20.09  21-23.09  27.09  28.09  30.09  4.10  5-7.10  11-12.10  14-18-19-21.10  25-26.10  8.11  9-11.11  15.11  16-18.11  22.11  23.11  25.11  29.11  30.11  2.12  6-7.12  9-13.12  14-16.12  20-21.12  23.12  14.01  17.01  18.01  20.01  24.01  25.01  27.01  31.01  1-3-7.02  8-10-14.02  15-17.02  21-22.02  24.02  28.02  29.02  2.03  6-7-9.03  13.03  14-16-20.03  21.03  3.04  4.04  6.04  10-11-13.04  17.04  18-20.04  24.04  25.04  27.04  4.05  8.05  11.05  15-16.05  18.05  22.05  23.05 |  |

**Контрольные упражнения 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 60 м | 10,4 | 10,5-11,6 | 11,7 | 10,0 | | 10,1-11,1 | 11,2 |
| Бег 300 м | 1,07 | 1,08-1,21 | 1,22 | 1,00 | | 1,01-1,17 | 1,18 |
| Бег 1000 м | 5,20 | 5,21-7,20 | 7,21 | 4,45 | | 4,46-6,45 | 6,46 |
| Бег 1500м | 9,00 | 9,01-10,29 | 10,30 | 8,50 | | 8,51-9,59 | 10,00 |
| Прыжок в длину, см | 300 | 299-221 | 220 | 340 | | 339-261 | 260 |
| Прыжок в высоту, см | 105 | 100-85 | 80 | 110 | | 100-90 | 85 |
| Метание мяча (150г), | 21 | 20-15 | 14 | 34 | | 33-21 | 20 |
| Лыжи 1 км | 7,00 | 7,01-8,00 | 8,01 и бол | 6,30 | | 6,31-7,39 | 7,40 и бол |
| Лыжи 2 км | без | учета | времени | без | | учета | времени |

**Контрольные тесты 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 30 м | 5,4 | 5,5-6,2 | 6,3 | 5,3 | | 5,4-6,1 | 6,2 |
| Челночный бег 3\*10 | 8,6 | 8,7-9,0 | 9,1 | 8,2 | | 8,3-8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места | 164 | 123-125 | 124 | 179 | | 178-135 | 134 |
| Прыжки через скакалку (1 мин) | 110 | 109-91 | 90 | 90 | | 89-71 | 70 |
| Подтягивание | 14 | 13-6 | 5 | 8 | | 7-4 | 3 |
| Поднимание туловища (30с) | 16 | 10-15 | 9 | 22 | | 12-21 | 11 |
| Сила кисти, кг | 18 | 15-10 | 12 | 24 | | 21-12 | 16 |

**Контрольные упражнения 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 60 м | 10,2 | 10,3-11,4 | 11,5 | 9,7 | | 9,8-10,9 | 11,0 |
| Бег 300 м | 1,05 | 1,06-1,19 | 1,20 | 0,59 | | 1,00-1,14 | 1,15 |
| Бег 1000 м | 5,10 | 5,11-7,10 | 7,11 | 4,30 | | 4,31-6,30 | 6,31 |
| Бег 1500м | 8,15 | 8,16-8,49 | 8,50 | 7,40 | | 7,41-8,15 | 8,10 |
| Прыжок в длину, см | 330 | 329-231 | 230 | 360 | | 359-271 | 270 |
| Прыжок в высоту, см | 110 | 105-90 | 85 | 115 | | 110-95 | 90 |
| Метание мяча (150г), | 23 | 22-16 | 15 | 38 | | 35-23 | 21 |
| Лыжи 2 км | 14,30 | 14,31-15,29 | 15,30 | 14,00 | | 15,01-14,59 | 15,00 |
| Лыжи 3 км | без | учета | времени | без | | учета | времени |

**Контрольные тесты 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 30 м | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 | 5,2 | | 5,3-5,9 | 6,0 |
| Челночный бег 3\*10 | 8,4 | 8,0-8,9 | 9,0 | 8,0 | | 8,1-8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места | 179 | 178-140 | 139 | 184 | | 183-145 | 144 |
| Прыжки через скакалку (1 мин) | 115 | 114-96 | 95 | 105 | | 99-85 | 84 |
| Подтягивание | 15 | 14-7 | 6 | 9 | | 8-5 | 4 |
| Поднимание туловища (30с) | 17 | 16-11 | 10 | 23 | | 22-13 | 12 |
| Сила кисти, кг | 20 | 19-15 | 14 | 28 | | 27-21 | 20 |

**КУ на определение уровня развития силы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | К  Л  А  С  С | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Динамометрия кистевая | 5 | 18 | 17-13 | 12 | 24 | | 23-17 | 16 |
| 6 | 20 | 19-15 | 14 | 28 | | 27-21 | 20 |
| 7 | 22 | 21-17 | 16 | 32 | | 31-25 | 24 |
| Подтягивание (м,д) | 5 | 15 | 14-9 | 8 | 6 | | 5-4 | 3 |
| 6 | 17 | 16-10 | 9 | 7 | | 6-5 | 4 |
| 7 | 19 | 18-12 | 11 | 8 | | 7-6 | 5 |
| Приседания на одной ноге | 5 | 18 | 17-13 | 12 | 20 | | 19-15 | 14 |
| 6 | 24 | 23-17 | 16 | 30 | | 29-23 | 22 |
| 7 | 29 | 28-21 | 20 | 35 | | 34-27 | 26 |
| Сгибание, разгибание туловища | 5 | 26 | 25-11 | 10 | 30 | | 29-21 | 20 |
| 6 | 28 | 27-13 | 12 | 32 | | 31-23 | 22 |
| 7 | 30 | 29-19 | 18 | 34 | | 33-25 | 24 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 5 | 10 | 9-7 | 6 | 14 | | 13-19 | 8 |
| 6 | 11 | 10-8 | 7 | 16 | | 16-11 | 10 |
| 7 | 12 | 11-9 | 8 | 18 | | 18-13 | 12 |

**КУ на определение уровня развития быстроты и скоростно-силовых способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | К  Л  А  С  С | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 30м | 5 | 5,2 | 5,3-6,5 | 6,6 | 5,1 | | 5,2-6,5 | 6,6 |
| 6 | 5,1 | 5,2-6,3 | 6,4 | 5,0 | | 5,1-6,2 | 6,3 |
| 7 | 5,0 | 5,1-6,1 | 6,2 | 4,9 | | 5,0-5,9 | 6,0 |
| Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2 м | 5 | 5 | 4 | 3 | 7 | | 6-5 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 4 | 8 | | 7-6 | 5 |
| 7 | 8 | 7-6 | 5 | 9 | | 8-7 | 6 |
| Бег 60м | 5 | 10,4 | 10,5-11,4 | 11,5 | 10,0 | | 10,1-11,2 | 11,3 |
| 6 | 10,3 | 10,4-11,1 | 11,2 | 9,8 | | 9,9-11,1 | 11,2 |
| 7 | 9,8 | 9,9-11,0 | 11,1 | 9,4 | | 9,5-11,0 | 11,1 |
| Прыжки в длину с места | 5 | 155 | 154-110 | 109 | 170 | | 169-120 | 119 |
| 6 | 165 | 164-120 | 119 | 180 | | 179-130 | 129 |
| 7 | 185 | 184-124 | 123 | 185 | | 184-135 | 134 |
| Прыжки в длину с разбега | 5 | 300 | 229-220 | 219 | 340 | | 339-260 | 259 |
| 6 | 330 | 329-230 | 229 | 360 | | 359-270 | 269 |
| 7 | 350 | 349-240 | 239 | 380 | | 379-280 | 279 |
| Метание теннисного мяча с разбега | 5 | 21 | 20-14 | 13 | 34 | | 33-20 | 19 |
| 6 | 23 | 22-15 | 14 | 36 | | 35-21 | 20 |
| 7 | 26 | 25-16 | 15 | 39 | | 38-22 | 21 |

**КУ на определение уровня развития выносливости**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | К  Л  А  С  С | Девочки | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Кросс, 1500м | 5 | 9,00 | 9,01-10,29 | 10,30 | 8,50 | 8,51-9,59 | 10,00 |
| 6 | 8,15 | 8,16-8,49 | 8,50 | 7,40 | 7,41-8,15 | 8,16 |
| 7 | 7,30 | 7,31-8,29 | 8,30 | 7,00 | 7,01-7,50 | 7,51 |
| Бег на лыжах | 5 | 7,00 | 7,01-7,30 | 7,31-8,10 | 6,30 | 6,31-7,00 | 7,01-7,40 |
| 6 | 14,30 | 14,31-15,00 | 15,01-15,30 | 14,00 | 14,01-14,30 | 14,31-15,00 |
| 7 | 14,00 | 14,01-14,30 | 14,31-15,00 | 13,00 | 13,01-14,00 | 14,01-14,30 |
| Метание теннисного мяча с разбега | 5 | 21 | 20-14 | 13 | 34 | 33-20 | 19 |
| 6 | 23 | 22-15 | 14 | 36 | 35-21 | 20 |
| 7 | 26 | 25-16 | 15 | 39 | 38-22 | 21 |

**Нормативы по гимнастике.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.**  **п.** | **Контрольные упражнения** | **Классы** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Отл.** | **Хор.** | **Уд.** | **Отл.** | **Хор.** | **Уд.** |
| 1. | Подъем туловища за 30 сек. (раз) | 5  6  7  8  9 | 22  24  25  25  25 | 17  19  19  20  22 | 12  14  14  14  14 | 19  20  21  22  23 | 15  16  17  18  19 | 10  11  12  12  13 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5  6  7  8  9 | 14  16  18  24  26 | 11  13  15  19  22 | 8  10  12  14  16 | 10  11  12  13  14 | 8  9  10  11  11 | 6  7  8  9  9 |
| 3. | Угол – юноши: в висе на г. стенке (с) 5-6 кл.; в упоре на брусьях (с) 7-9 кл.  Поднимание ног до угла 90 из виса на г. стенке – девушки (раз) | 5  6  7  8  9 | 3  5  4  6  6 | 2  3  2  2  4 | 1  1  1  1  2 | 10  15  11  13  15 | 7  11  8  10  12 | 4  8  5  7  10 |
| 4. | Прыжки со скакалкой  5 кл. за 15 с. (раз)  6-7 кл. за 20 с. (раз)  8-9 кл. за 25 с. (раз) | 5  6  7  8  9 | 40  46  50  56  58 | 36  42  46  52  54 | 32  38  42  48  50 | 42  48  52  62  66 | 38  44  48  58  62 | 34  40  44  54  58 |
| 5. | Приседание на одной ноге с опорой (раз) | 5  6  7 | 20  30  35 | 17  26  30 | 14  22  26 | 18  24  29 | 15  20  24 | 12  16  20 |

**Оценивание освоения учащимися технических элементов волейбола**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технические действия | Класс | Мальчики | | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | | «4» | «3» |
|  |
| **Верхняя передача мяча:**  - индивидуальная передача над собой  (кол-во передач на технику) | 5 | 8 | 6 | 4 | 7 | | 5 | 3 |
| 6 | 12 | 8 | 6 | 10 | | 7 | 5 |
| 7 | 15 | 12 | 8 | 12 | | 10 | 7 |
| - индивидуальная в стену  (кол-во передач на технику) | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 3 |
| 6 | 8 | 6 | 5 | 7 | | 5 | 4 |
| 7 | 10 | 8 | 6 | 8 | | 6 | 5 |
| - в парах через сетку  (кол-во пар передач на технику) | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
| 8 | 8 | 7 | 4 | 6 | | 5 | 4 |
| 9 | 10 | 8 | 6 | 8 | | 6 | 5 |
| - индивидуальная в движении приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной к направлению движения на отрезке 9 м (общее кол-во за 1 мин.) | 9 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Передача мяча снизу:**  - индивидуальная над собой  (кол-во передач на технику) | 5 | 6 | 4 | З | 5 | | 4 | 3 |
| 6 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 5 | 4 |
| 7 | 12 | 8 | 6 | 10 | | 6 | 5 |
| - индивидуальная с отскоком от стены (кол-во передач на технику) | 5 | 5 | 4 | З | 4 | | 3 | 2 |
| 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | | 4 | 3 |
| 7 | 10 | 7 | 5 | 8 | | 5 | 4 |
| **Прием мяча:**  - снизу наброшенного партнером через сетку (кол-во правильных передач мяча) | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 4 | 3 |
| 9 | 10 | 8 | 5 | 8 | | 5 | 4 |
| **Комбинированные передачи мяча:**  - индивидуальная над собой, передача снизу (кол-во пар передач, при чередовании верхней и нижней) | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 2 |
| 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 5 | 3 |
| - индивидуальная верхняя, прием снизу с отскоком от стены (кол-во пар передач при чередовании верхней и нижней) | 8 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 2 |
| 9 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 5 | 3 |
| - с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику) | 9 | 7 | 5 | З | 5 | | 4 | 3 |
| **Подача мяча:**  - нижняя прямая в зону 6  (кол-во правильных подач из 6 возможных) | 7 | 4 | 3 | 2 | 3 | | 2 | 1 |
| 8 | 5 | 4 | 3 | 4 | | 3 | 2 |
| - верхняя прямая в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону  (кол-во правильных подач из 6 возможных) | 9 | 3 | 2 | 1 | 3 | | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Нападающие удары:**  - в обруч с расстояния 4 м (девушки), 5 м (юноши). Оценивается техника работы кисти (кол-во попаданий за 1 мин.) | 9 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 3 | 2 |

**Оценивание освоения учащимися технических элементов баскетбола**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.**  **п.** | **Контрольные упражнения** | **Классы** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Отл.** | **Хор.** | **Уд.** | **Отл.** | **Хор.** | **Уд.** |
| 1. | Ведение мяча с изменением направления (с) | 5  6  7  8  9 | Т е х н и к а | | | Т е х н и к а | | |
| 27.0  26.0  25.0  24.0 | 32.0  30.0  29.0  28.0 | 34.0  33.0  32.0  32.0 | 29.0  28.0  26.0  25.0 | 33.0  32.0  30.0  29.0 | 35.0  34.0  33.0  33.0 |
| 2. | Жонглирование двумя мячами, двумя руками (раз) | 5  6  7 | 4  6  7 | 3  4  5 | 2  2  3 | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 |
| 3. | Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м. (раз) | 5  6  7 | 7  8  9 | 5  6  7 | 4  5  6 | 5  6  8 | 4  5  6 | 3  4  5 |
| 4. | Бросок в кольцо после двух шагов из 10 попыток (раз) | 5  6  7  8  9 | 5  6  7  8  9 | 3  4  5  6  7 | 2  3  3  4  5 | 5  5  6  7  8 | 3  4  4  5  6 | 2  2  3  3  4 |
| 5. | Передачи мяча в тройках  5-6 кл. за 30 с. (раз)  7-9 кл. за 1 мин. (раз) | 5  6  7  8  9 | 32  35  75  80  82 | 26  30  70  75  77 | 22  25  65  70  72 | 27  30  65  70  72 | 24  26  60  65  67 | 20  22  55  60  62 |
| 6. | Ведение мяча 4х14.4 м. (с) | 7  8  9 | 17.0  16.5  16.0 | 18.0  17.0  16.5 | 19.0  17.5  17.0 | 18.5  18.0  17.5 | 19.0  18.5  18.0 | 20.0  19.0  18.5 |
| 7. | Средний бросок, с 5 точек по 2 броска (раз) | 8  9 | 6  7 | 4  5 | 2  3 | 5  6 | 3  4 | 2  3 |
| 8. | Броски с дальней дистанции за 2 мин. (раз) | 9 | 5 | 4 | 3 | - | - | - |