

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чеботаевская средняя школа имени Героя Советского Союза
Макарычева Михаила Ивановича**

«Рассмотрено» на заседании методического совета Протокол № 1 от «25» августа 2023 г. Руководитель МС Петрова Н.И.	«Согласовано» Зам. директора по УВР Додонова М.Ю. « 28 » августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор школы Тимонин А.В. Приказ № 124 от « 29 » августа 2023 г.
--	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре для 7-9
классов
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель высшей квалификационной категории
Митрофанов Александр Юрьевич

с. Чеботаевка
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 7-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся

являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно -ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных

видов спорта, современных оздоровительных систем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 7 класс.

Лёгкая атлетика (28 ч)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Понятия выносливость, ловкость, быстрота. Олимпийское движение в России. 6 минутный бег, бег 800 метров. Челночный бег 3x10 метров. Спринтерский бег (30 метров, 60 метров, 100 метров). Медленный бег по пересеченной местности. Техническая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Бег 300 метров, на скорость. Бег 18 минут. Эстафеты с отягощением. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность. Физическая культура человека. Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты 500 грамм. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Олимпийские игры в Москве.

Спортивные игры (6 ч)

Правила игры футбол. Организация досуга средствами физической культуры. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в нападении и защите. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра футбол. Оценка техники движений. Мини – соревнования по футболу среди учащихся класса. Судейство.

Баскетбол (8 ч)

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Совершенствование ловли баскетбольного мяча. Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча. Техника ведения мяча без сопротивления. Ведение дневника самонаблюдения. Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении. Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват. Комбинация из основных элементов. Игра в баскетбол по правилам. Двигательное умение и навык.

Волейбол (13 ч)

Нижняя прямая подача мяча рукой. Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прием и передача мяча сверху. Обучение нападающему удару. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Передача 2 руками сверху в шеренгах со сменой мест. Обучение техники передвижений, остановок, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением мячом.

Гимнастика (23 ч)

Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Опорный прыжок на результат. Опорный прыжок, согнув ноги. Акробатические упражнения. Упражнение на брусках. Соединение

элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие (юноши), кувырки, перекаты (девушки). Построение и перестроение из одной, колонны в две.

Лыжная подготовка (24 ч)

Техника безопасности на лыжах. Закаливание. Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Спуски. Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении. Бесшажный ход. Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 8 класс.

Лёгкая атлетика (28 ч)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 6 минутный бег, бег 800 метров. Челночный бег 3х10 метров. Спринтерский бег (30 метров, 60 метров, 100 метров). Медленный бег по пересеченной местности. Техническая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Бег 300 метров, на скорость. Бег 18 минут. Эстафеты с отягощением. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность. Физическая культура человека. Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты 500 грамм. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег 2000 м (м), 1500 м (д). Коррекция осанки и телосложения.

Спортивные игры (6 ч)

Правила игры футбол. Организация досуга средствами физической культуры. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в нападении и защите. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра футбол. Оценка техники движений. Мини – соревнования по футболу среди учащихся класса. Судейство. Восстановительный массаж.

Баскетбол (8 ч)

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Совершенствование ловли баскетбольного мяча. Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча. Техника ведения мяча без сопротивления. Ведение дневника самонаблюдения. Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении. Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват. Комбинация из основных элементов. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (13 ч)

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями. Нижняя прямая подача мяча

рукой. Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прием и передача мяча сверху. Обучение нападающему удару. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Передача 2 руками сверху в шеренгах со сменой мест. Обучение техники передвижений, остановок, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением мячом. Здоровье и здоровый образ жизни.

Гимнастика (23 ч)

Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Опорный прыжок на результат. Опорный прыжок, согнув ноги. Акробатические упражнения. Упражнение на брусках. Соединение элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие (юноши), кувырки, перекаты (девушки). Построение и перестроение из одной, колонны в две.

Лыжная подготовка (24 ч)

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Прохождение учебных дистанций до 3 км. Техника безопасности на лыжах. Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Спуски. Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 9 класс.

Легкая атлетика (34 ч)

Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Туристские походы как форма активного отдыха. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Здоровье и здоровый образ жизни. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Баскетбол (10 ч)

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Тактика игры. Оказание доврачебной помощи. Зонная система защиты.

Гимнастика (20 ч)

Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев. Лазание по канату в два приёма. Длинный кувырок вперед с места. Профессионально-прикладная физическая

подготовка.Подъём переворотом в упор толчком двух ног.Акробатические соединения из ранее изученных элементов.Измерение функциональных резервов организма.

Лыжная подготовка (25 ч)

Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью.Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.Лыжные гонки.Лыжные соревнования.

Волейбол (10 ч)

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять

профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и

организации бивуака;

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения .

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и

нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация

перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических

легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной

физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений.

Тематическое планирование. 7 класс.

№ п/п	Наименование раздела.Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Олимпийское движение в России.	1
2/2	6 минутный бег, бег 800 метров.Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР).	1
3/3	Челночный бег 3х10метров. Понятие выносливость.	1
4/4	Спринтерский бег (30метров, 60метров, 100метров).	1
5/5	Медленный бег по пересеченной местности.Техническая подготовка. Понятие ловкость.	1
6/6	Бег с преодолением препятствий. Виды ловкости.	1
7/7	Бег 300метров, на скорость. Виды выносливости.	1
8/8	Бег 18 минут. Эстафеты с отягощением.	1
9/9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Лёгкоатлеты Ульяновской области.	1
10/10	Метание малого мяча на дальность.Физическая культура человека.	1
11/11	Метание малого мяча на дальность.Виды спорта,входящих в программу Олимпийских игр.	1
12/12	Метание гранаты 500 грамм. Понятие быстрота.	1
13/13	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.	1
14/14	Прыжки в длину, в высоту.Олимпийские игры в Москве.	1
15/15	Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега на результат. Виды быстроты.	1
16/16	Техника приземления в прыжках. (Теория и практика).	1
17/17	Техника бега по пересеченной местности	1
18/18	Бег в равномерном темпе 12-15 мин.	1
19/19	Бег в равномерном темпе 12-15 мин.Двигательные действия и техническая подготовка.	1
20/20	Бег с препятствиями до 3-х км.	1
21/21	Бег 2000м (м), 1500м (д).	1
Спортивные игры		
22/1	Правила игры футбол. Организация досуга средствами физической культуры.	1
23/2	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом . (Теория и практика).	1
24/3	Тактические действия в нападении и защит. . (Теория и практика).	1
25/4	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
26/5	Учебная игра футбол. Оценка техники движений.	1
27/6	Мини – соревнования по футболу среди учащихся класса. Судейство.	1
Баскетбол		
28/1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	1
29/2	Совершенствование ловли баскетбольного мяча.	1

	.(Теория и практика).	
30/3	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча.	1
31/4	Техника ведения мяча без сопротивления. Ведение дневника самонаблюдения.	1
32/5	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
33/6	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват. (Теория и практика).	1
34/7	Комбинация из основных элементов. Игра в баскетбол по правилам.	1
35/8	Игра в баскетбол по правилам. Двигательное умение и навык.	1
Волейбол		
36/1	Нижняя прямая подача мяча рукой. Правила игры.	
37/2	Верхняя прямая подача мяча. (Теория и практика).	1
38/3	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
39/4	Прием и передача мяча сверху.	1
40/5	Обучение нападающему удару.	1
41/6	Прямой нападающий удар. Оценка техники движений.	1
42/7	Блокирование нападающего удара.	1
43/8	Передача 2 руками сверху в шеренгах со сменой мест.Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	1
44/9	Обучение техники передвижений, остановок, стоек.	1
45/10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением мячом.	1
46/11	Ведение, ловля и передача с последующим броском по воротам.	1
47/12	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (Теория и практика).	1
48/13	Ведение мяча, ловля, передача. Ведения дневника самонаблюдения.	1
Лыжная подготовка		
49/1	Техника безопасности на лыжах.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
50/2	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1
51/3	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1
52/4	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
53/5	Спуски. Торможение «плугом».	1
54/6	Бесшажный ход.Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки.	1
55/7	Торможение и спуски . (Теория и практика).	1
56/8	Повороты переступанием в движении.	1
57/9	Одновременный бесшажный ход.	1

58/10	.Одновременный бесшажный ход.Бег на лыжах до 5 км.	1
59/11	Подъем «елочкой»Торможение «упором»Поворот «упором».	1
60/12	Развитие общих координационных способностей и выносливости.	1
61/13	Развитие скоростной выносливости. Закаливание.	1
62/14	Совершенствование лыжных ходов. Виды закаливания.	1
63/15	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг. (Теория и практика).	1
64/16	Лыжная эстафета.Закаливание.	1
65/17	Лыжная эстафета. Лыжные гонки. (Теория и практика).	1
66/18	Прохождение дистанции до 3 км	1
67/19	Прохождение дистанции до 4 км	1
68/20	Прохождение дистанции до 4 км	1
69/21	Подъем «елочкой»Торможение «упором» . (Теория и практика).	1
70/22	Подъем «елочкой»Торможение «упором» . (Теория и практика).	1
71/23	Подъем «елочкой»Торможение «упором» . (Теория и практика).	1
72/24	Лыжные гонки до 5 км.	1
Гимнастика		
73/1	Техника безопасности на уроках гимнастики.История гимнастики.	1
74/2	Кувырок вперед в группировке .	1
75/3	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
76/4	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1
77/5	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1
78/6	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
79/7	Опорный прыжок на результат.	1
80/8	Опорный прыжок, согнув ноги.	1
81/9	Акробатические упражнения. Упражнение на брусьях.	1
82/10	Соединение элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке.	1
83/11	Длинный кувырок через препятствие (юноши), кувырки, перекаты (девушки).	1
84/12	Построение и перестроение из одной, колонны в две.	1
85/13	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1
86/14	Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннам.	1
87/15	Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине.	1
88/16	Поднимание прямых ног на 90 градусов из вися.	1
89/17	Поднимание туловища на время.	1
90/18	Подтягивание на высокой перекладине.	1
91/19	Развитие координационных способностей.	1

92/20	Подвижные игры «Бой петухов».	
93/21	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
94/22	Силовые упражнения в парах.	1
95/23	Силовые упражнения в парах.	1
Легкая атлетика		
96/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды стартов.	1
97/2	Челночный бег 3х10метров. Ловкость, виды ловкости.	1
98/3	Спринтерский бег (30метров, 60метров, 100метров).	1
99/4	Спортивная ходьба.	1
100/5	Эстафетный бег. Понятие выносливость.	1
101/6	Бег 300метров, на скорость.	1
102/7	Финиширование в беге. Подтягивание.	1

Тематическое планирование. 8 класс.

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе.	1
2/2	6 минутный бег, бег 800 метров. Выносливость.	1
3/3	Челночный бег 3х10метров. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
4/4	Спринтерский бег (30метров, 60метров, 100метров). Виды выносливости.	1
5/5	Медленный бег по пересеченной местности. Техническая подготовка.	1
6/6	Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег до 6 минут, эстафетный бег. Бег для здоровья.	1
7/7	Бег 300 метров на скорость. Спортивная подготовка.	1
8/8	Бег 18 минут. Эстафеты с отягощением. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
9/9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Легкая атлетика на Олимпийских играх.	1
10/10	Метание малого мяча на дальность. Физическая культура человека.	1
11/11	Метание малого мяча на дальность. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1
12/12	Метание гранаты 500 грамм. Закаливание.	1
13/13	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.	1
14/14	Прыжки в длину, в высоту. Восстановление после физических нагрузок.	1
15/15	Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега на результат.	1
16/16	Техника приземления в прыжках.	1

17/17	Техника бега по пересеченной местности.	1
18/18	Бег в равномерном темпе 12-15 мин	1
19/19	Бег в равномерном темпе 12-15 мин	1
20/20	Бег с препятствиями до 3-х км.	1
21/21	Бег 2000м (м), 1500м (д).Коррекция осанки и телосложения.	1
Спортивные игры		
22/1	Правила игры футбол. Восстановительный массаж.	1
23/2	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Судейство.	1
24/3	Тактические действия в нападении и защите. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
25/4	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. История футбола.	1
26/5	Учебная игра футбол. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	1
27/6	Мини – соревнования по футболу среди учащихся класса. Судейство.	1
Баскетбол		
28/1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	1
29/2	Совершенствование ловли баскетбольного мяча. История баскетбола.	1
30/3	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча. Судейство.	1
31/4	Технико-тактические действия в защите и нападении в баскетболе. Фолы.	1
32/5	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
33/6	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват . Спортивная экипировка.	1
34/7	Отработка тактических игровых комбинаций в баскетболе.	1
35/8	Игра в баскетбол по правилам. Туристские походы как форма активного отдыха.	1
Волейбол		
36/1	Нижняя прямая подача мяча рукой. Правила игры.	
37/2	Верхняя прямая подача мяча. Судейство.	1
38/3	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
39/4	Прием и передача мяча сверху. История волейбола.	1
40/5	Обучение нападающему удару.	1
41/6	Прямой нападающий удар. Дозировка.	1
42/7	Блокирование нападающего удара.	1
43/8	Передача 2 руками сверху в шеренгах со сменой мест. Правила проведения банных процедур.	1
44/9	Обучение техники передвижений, остановок, стоек.	1
45/10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением мячом.	1
46/11	Ведение, ловля и передача с последующим броском по	1

	воротам.	
47/12	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
48/13	Ведение мяча, ловля, передача. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями.	1
Лыжная подготовка		
49/1	Техника безопасности на лыжах. Одновременный одношажный ход. Закаливание.	1
50/2	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг.	1
51/3	Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».	1
52/4	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижения с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.	1
53/5	Спуски. Торможение «плугом».	1
54/6	Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.	1
55/7	Повороты переступанием в движении.	1
56/8	Повороты переступанием в движении. Лыжники Ульяновской области.	1
57/9	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.	1
58/10	Одновременный бесшажный ход. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
59/11	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Прохождение учебных дистанций до 3 км.	1
60/12	Развитие общих координационных способностей и выносливости.	1
61/13	Развитие скоростной выносливости. Биатлон.	1
62/14	Совершенствование лыжных ходов.	1
63/15	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1
64/16	Прохождение учебных дистанций до 5 км.	1
65/17	Прохождение учебных дистанций до 5 км.	1
66/18	Преодоление спусков и подъемов.	1
67/19	Преодоление спусков и подъемов.	1
68/20	Торможение и повороты.	1
69/21	Подъём «елочкой» .Поворот« упором».	1
70/22	Преодоление дистанции до 4 км.	1
71/23	Преодоление дистанции до 4 км.	1
72/24	Лыжные гонки.	1
Гимнастика		
73/1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорные прыжки, страховка.	1
74/2	Кувырок вперед в группировке .	1
75/3	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1

76/4	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.Опорные прыжки, страховка.	1
77/5	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1
78/6	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
79/7	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения на низкой перекладине.	1
80/8	Опорный прыжок, согнув ноги.	1
81/9	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	1
82/10	Соединение элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке	1
83/11	Длинный кувырок через препятствие (юноши), кувырки, перекаты (девушки).	1
84/12	Построение и перестроение из одной, колонны в две.	1
85/13	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1
86/14	Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннам	1
87/15	Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине.	1
88/16	Сдача нормативов «Президентские состязания».	1
89/17	Сдача нормативов «Президентские состязания».	1
90/18	Подтягивание на высокой перекладине.	1
91/19	Развитие координационных способностей.	1
92/20	Подвижные игры «Бой петухов».	
93/21	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
94/22	Силовые упражнения в парах.	1
95/23	Силовые упражнения в парах.	1
Легкая атлетика		
96/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Бег 1000 метров (тест), многоскоки.	1
97/2	Челночный бег 3х10метров.	1
98/3	Спринтерский бег (30метров, 60метров, 100метров)	1
99/4	Спортивная ходьба. Правила и техника.	1
100/5	Эстафетный бег.	1
101/6	Бег 300 метров. Скоростная выносливость, значение.	1
102/7	Кроссовый бег 2 км, метание мяча на дальность.	1

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Наименование раздела.Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (17 ч)		
1/1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
2/2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40	1

	м). Бег по дистанции (70-80 м). Туристские походы как форма активного отдыха.	
3/3	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Выносливость.	1
4/4	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
5/5	Развитие скоростной выносливости. Виды выносливости.	1
6/6	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7/7	Метание мяча на дальность. Ловкость.	1
8/8	Метание мяча на дальность. Виды ловкости.	1
9/9	Развитие силовых и координационных способностей.	1
10/10	Прыжок в длину с разбега. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
11/11	Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
12/12	Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
13/13	Развитие силовой выносливости. Быстрота.	1
14/14	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Виды быстроты.	1
15/15	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
16/16	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Правила проведения банных процедур.	1
17/17	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
Баскетбол (10 ч)		
18/1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Правила игры.	1
19/2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Судейство.	1
20/3	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
21/4	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
22/5	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
23/6	Штрафной бросок. Судейство.	1
24/7	Тактика игры. Оказание доврачебной помощи.	1
25/8	Техника защитных действий. Фолы в баскетболе.	1
26/9	Зонная система защиты.	1
27/10	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
Гимнастика (20 ч)		

28/1	Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
29/2	Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); длинный кувырок вперед с места (м); кувырок назад в полушпагат (д); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
30/3	Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках. Профилактика травматизма.	1
31/4	Длинный кувырок вперед с места.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
32/5	Длинный кувырок вперед с места (м.); кувырок назад в полушпагат (д) .	1
33/6	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
34/7	Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев	1
35/8	Совершенствование гимнастических,акробатических и строевых упражнений	1
36/9	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.Измерение функциональных резервов организма.	1
37/10	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.	1
38/11	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.	1
39/12	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
40/13	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
41/14	Длинный кувырок вперед.	1
42/15	Подъём переворотом в упор толчком двух ног .	1
43/16	Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
44/17	Опорный прыжок через коня.	1
45/18	Упражнения на гибкость. Подтягивания в висе (в висе лёжа). Развитие силовых способностей.	1
46/19	Упражнения на гибкость. Подтягивания в висе (в висе лёжа). Развитие силовых способностей.	1
47/20	Развитие координации,ловкости.	1
Лыжная подготовка (25 ч)		
48/1	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.Лыжные ходы.	1
49/2	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	1
50/3	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой . Закаливание.	1

51/4	Попеременный четырехшажный ход. Виды закаливания.	1
52/5	Техника преодоления контруклонов. Обморожения.	1
53/6	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1
54/7	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
55/8	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
56/9	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
57/10	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
58/11	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1
59/12	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1
60/13	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1
61/14	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
62/15	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1
63/16	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
64/17	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1
65/18	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
66/19	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
67/20	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью.	1
68/21	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
69/22	Лыжные гонки. Дозировка нагрузки.	1
70/23	Лыжные гонки. Восстановление после нагрузок.	1
71/24	Лыжные гонки. Планирование нагрузок.	1
72/25	Лыжные соревнования.	1
Волейбол (10 ч)		
73/1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
74/2	Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
75/3	Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.	1
76/4	Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.	1

77/5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
78/6	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1
79/7	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
80/8	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой.	1
81/9	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой.	1
82/10	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
Легкая атлетика (17 ч)		
83/1	Преодоление горизонтальных препятствий. Виды выносливости.	1
84/2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Легкая атлетика на Олимпийских играх.	1
85/3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	1
86/4	Кроссовая подготовка. Правильное сочетание спринта и кросса.	1
87/5	Развитие силовой выносливости.	1
88/6	Гладкий бег. Скоростная выносливость.	1
89/7	Спринтерский бег.	1
90/8	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
91/9	Низкий старт. Виды стартов.	1
92/10	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
93/11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
94/12	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
95/13	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1

96/14	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
97/15	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
98/16	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99/17	Метание мяча на дальность. План тренировок на лето.	1

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных

учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллоцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.

19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavsh>

kole.ru/

<http://fizkultura-na5.ru/>

