

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
МОУ ИРМО "Смоленская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Овчинкина Т.А.

Протокол №1 от  
01.09.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Метелева И. И.

Протокол №1 от  
01.09.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО

«Смоленская средняя  
общеобразовательная

школа»



Хоропилова О. В.  
Приказ № 4 от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5- 9 классов

**срок реализации 5 лет**

С. Смоленщина, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение

ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 7 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух

кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную

мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

#### Футбол.

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

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**Тематическое планирование.**

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**5а класс**

№ п/п	Тема урока	Дата	Коррек тировка дат
<b>І четверть - 16часов</b>			
<b>Лёгкая атлетика (13 часов), Подвижные игры, футбол (3 часа)</b>			
<b>Бег на выносливость – 3 часа</b>			
1.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Чередование бега и ходьбы. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
2.	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
3.	<b>Бег 300 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время. Игра в футбол. ОРУ. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег – 6 часов</b>			
4.	Шестиминутный бег. Низкий старт. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки.		
5.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
6	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3x10м в парах. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание.</b>		
7	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
8	<b>Бег 60 метров на результат.</b> Круговая эстафета с палочкой на дистанции до 60 метров.		
9	<b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b> Челночный бег с		

	препятствиями.		
<b>Метание – 2 часа</b>			
10.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега		
11.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками от груди.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Метание мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.		
<b>Прыжки – 2 часа</b>			
12	<b>Прыжки в длину с места</b> толчком двух ног на дальность и точность приземления. Прыжок в длину с места, <b>с разбега способом «согнув ноги».</b>		
13.	<b>Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».</b> Прыжки в сторону толчком двух ног. Прыжки через скамейку.		
<b>Подвижные игры. Футбол – 3 часа</b>			
14.- 15.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижные игры с элементами бега «На границе появился шпион», «Пауки и мухи», «Два мороза». <b>Правила игры в футбол.</b> Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра в футбол.		
16.	Подвижные игры с мячом «Перестрелка», «Горячая картошка». <b>Ведение мяча</b> «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Учебная игра в футбол.		
<b>II четверть-16часов</b>			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 часов), Баскетбол (5 часов)</b>			
<b>Строевые упражнения. Акробатика, упр-я на бревне – 5 часов</b>			
17.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Выполнение строевых упражнений. <b>Наклон вперёд из положения, сидя.</b> Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).		

18.	<b>Повороты направо, налево, кругом.</b> Мост из положения лёжа. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание.</b> Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).		
19.	<b>Кувырок вперёд и назад в группировке.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках.		
20.	<b>Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b> Преодоление препятствий с комбинациями из изученных элементов. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:		
21.	<b>Мост из положения лёжа.</b> Упражнение на гимнастической скамейке. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:		
<b>Опорный прыжок – 3 часа</b>			
22.	<b>Опорный прыжок</b> на гимнастического козла» (девочки): Встречная эстафета с обручем и скакалкой.		
23.	<b>Опорный прыжок</b> на гимнастического козла» (девочки): Опорный прыжок через козла согнув ноги, вскок в упор присев - соскок прогнувшись.		
24.	<b>Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.</b> Бег - преследование с прыжками.		
<b>Висы – 3 часа. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</b>			
25.	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Висы, согнувшись и прогнувшись. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.  <b>Подтягивание на высокой( низкой) перекладине.</b>		
26.	<b>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие согнутых ног в виси.</b> Расхождение на гимнастической скамейке в парах.		

27.	<b>Вис, прогнувшись на турнике на время.</b> Поднимание прямых ног в висе. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. <b>Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.</b>		
<b>Баскетбол – 5 часов</b>			
28.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Бег с изменением направления и скорости. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание.</b>		
29.	<b>Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с</b> изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу. Учебная игра.		
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставными шагами, с отскоком от пола. Учебная игра.		
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Учебная игра.		
32.	Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
<b>III четверть - 20 часов</b>			
<b>баскетбол (5 часов), Флорбол(10 часов), Волейбол(5 часов).</b>			
33.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу.		
34.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; Эстафеты с ведением и передачей мяча		
35.	ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с		

	места		
36.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание.</b>		
37.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. . <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
<b>Волейбол – 5 часов</b>			
38.	<b>Инструктаж по ТБ</b> при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прямая нижняя подача мяча.		
39.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении;		
40.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.		
41.	Эстафеты с мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прямая нижняя подача мяча. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек</b>		
42	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку» с волейбольными приёмами. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание.</b>		
<b>Флорбол– 10 часов</b>			
43- 44	<b>Инструктаж по ТБ</b> при занятии спортивными играми. Правила игры. Бросок с места, с ходу. Броски- стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену; - после передачи стоя на месте; - после передачи в движении; Практическая отработка элементов и приемов технической подготовки в командной игре.		

45-46	Правила игры. Ведение и передачи мяча различными способами . Командно-групповые действия в игре.		
47-48	Правила игры. Ведение и передачи мяча различными способами . Командно-групповые действия в игре.		
49	Правила игры. Остановки, ведение, передачи мяча в парах;		
50	Приемы по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; практическая отработка элементов и приемов технической подготовки в командной игре.		
51	Приемы по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении; практическая отработка элементов и приемов технической подготовки в командной игре.		
52	Остановки, ведение, передачи мяча в парах. Командно-групповые действия в игре.		
<b>IV четверть – 16 часов                      Лёгкая атлетика (13 часов), Футбол (3 часа)</b>			
<b>Бег на выносливость – 3 часа</b>			
53.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Смешанное передвижение.		
54	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
55	Игра в футбол. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание. Бег 500 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег. –6 часов</b>			
56	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
57	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3x10м в парах.		

58	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
59	<b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b> Челночный бег 3x10 м с кубиками в парах.		
60	Бег с высокого старта 30м-3. <b>Бег 60 метров на результат.</b>		
61	<b>Встречная эстафета. Специальные беговые упр.</b>		
<b>Метание – 2 часа</b>			
62.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.		
63	<b>Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя от груди. Метание мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.		
<b>Прыжки – 2 часа</b>			
64.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления, с разбега способом «согнув ноги»;		
65.	<b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Прыжки в сторону толчком двух ног, с разбега способом «согнув ноги»;		
<b>Футбол– 3 часа</b>			
66.	<b>Инструктаж по ТБ</b> во время подвижных игр. История игры. Правила игры. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; <b>Учебная игра. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание.</b>		
67.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)		
68.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Учебная игра.		

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**6а класс**

№ п/п	Тема урока	Дата	Корре ктиро вка дат
<b>I четверть - 16 часов</b>			
<b>Лёгкая атлетика (16 часов)</b>			
<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
1.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Чередование бега и ходьбы.		
2.	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
3.	Игра в футбол. ОРУ. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
4.	<b>Бег 300 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег – часа</b>			
5.	Старты из различных исходных положений. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.		
6.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
7.	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
8-9.	<b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b> Челночный бег с препятствиями.		
<b>Метание – 3 часа</b>			
10.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание мяча, гранаты 300 грамм, м (девочки) и 500 грамм (мальчики) на дальность и на точность.		
11.	<b>Метание гранаты, мяча с трёх шагов разбега.</b> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.		
12.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками от груди.</b> Бросок		

	набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.		
<b>Прыжки – 5 часов</b>			
13.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления. Тройной прыжок в длину с места.		
14.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Прыжки в сторону толчком двух ног. Прыжки через скамейку.		
15.	<b>Прыжки с места в высоту</b> – касаться подвешенных предметов.		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
<b>II четверть-16 часов</b>			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 часов), Баскетбол (5 часов)</b>			
<b>Строевые упражнения. Акробатика. – 5 часов</b>			
17.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Выполнение строевых упражнений. <b>Наклон вперёд из положения, сидя.</b> Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).		
18.	<b>Повороты направо, налево, кругом.</b> Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).		
19	<b>Кувырок вперёд и назад в группировке.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках.		
20.	<b>Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b> Преодоление препятствий с комбинациями из изученных элементов.		
21.	<b>Мост из положения лёжа.</b> Упражнение на гимнастической скамейке.		
<b>Опорный прыжок – 3 часа</b>			
22	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.		
23.	<b>Опорный прыжок через козла ноги врозь.</b> Опорный прыжок через козла согнув ноги, вскок в упор присев - соскок прогнувшись.		
24.	<b>Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.</b> Бег - преследование с прыжками.		

<b>Висы – 3 часа</b>			
25.	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Висы, согнувшись и прогнувшись. <b>Подтягивание на высокой перекладине.</b>		
26.	<b>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие согнутых ног в вися.</b>		
27.	<b>Вис, прогнувшись на турнике на время.</b> Поднятие прямых ног в вися.		
<b>Баскетбол – 5 часов</b>			
28.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Бег с изменением направления и скорости.		
29.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу.		
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставными шагами, с отскоком от пола.		
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.		
32.	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 сек.</b>		
<b>III четверть - 20 часов</b>			
<b>Баскетбол (7 часов), Волейбол (5 часов), Пионербол (8 часов)</b>			
33.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча.		
34.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча над головой. Бросок двумя руками снизу.		

35.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.		
36.	. Применение разученных приёмов в игре баскетбол. Эстафеты на быстроту и ловкость. Учебная игра в баскетбол.		
37.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Штрафной бросок. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.		
38.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Учебно-тренировочная игра.		
39.	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. Эстафеты с ведением и передачей мяча.		
<b>Волейбол – 5 часов</b>			
40.	<b>Инструктаж по ТБ</b> при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
41.	Стойка и передвижение игрока. Приём-передача мяча сверху в парах и тройках.		
42.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками.		
43.	Стойка и передвижение игрока. Нижняя и верхняя прямая подача.		
44.	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку» с волейбольными приёмами.		
<b>Пионербол – 8 часов</b>			
45.	Ловля и передача мяча двумя руками через сетку в парах.		
46.	Бросок мяча через сетку на месте с шагом.		
47.	Игра «Пионербол» одним мячом. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки на скакалке за 15 сек.</b>		
48.	Игра «Пионербол» одним мячом. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 сек.</b>		
49.	Игра «Пионербол» одним мячом. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Поднимание согнутых ног в висе.</b>		
50.	Игра «Пионербол» двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре</b>		

	лёжа.		
51.	Игра «Пионербол» двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки на скакалке за 30 сек.</b>		
52.	Игра «Пионербол» двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скамейку за 30 сек.</b>		
<b>IV четверть - 16 часов</b>			
<b>Лёгкая атлетика (12 часов), Русская лапта (4 часов)</b>			
<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
53.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Чередование бега и ходьбы.		
54.	Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
55.	Игра в футбол. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
56.	<b>Бег 500 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег. –8 часов</b>			
57.	Бег с высокого старта на скорость в парах. Эстафетный бег. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
58.	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3х10м в парах.		
59.	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
60.	<b>Челночный бег 3х10 м на результат.</b> Челночный бег с препятствиями.		
<b>Метание – 2 часа</b>			
61.	Метание гранаты на заданное расстояние в цель. <b>Наклон вперёд из положения стоя.</b>		
62.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя от груди.		
<b>Прыжки – 2 часа</b>			
63.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления. Тройной, пятерной прыжки в длину с места.		
64.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Прыжки в сторону толчком двух ног. Прыжки через скамейку.		
<b>Русская лапта – 4 часа</b>			

65.	<b>Инструктаж по ТБ</b> во время подвижных игр. История игры. Правила игры. Техника подачи мяча. Учебная игра.		
66.	Выбор биты. Техника удара. Подача мяча. Учебная игра.		
67.	Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность.		
68	Подача мяча. Учебная игра.		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Коррек тировка дат
	<b>I четверть - 16 часов</b>		
	<b>Лёгкая атлетика (16 часов)</b>		
	<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>		
1.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Смешанное передвижение.		
2.	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
3.	Игра в футбол. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
4.	<b>Бег 300 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег – 5 часов</b>		
5.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки.		
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
7.	Бег в парах с высокого, низкого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на средней скорости.		
8.	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3х10м в парах. <b>Челночный бег 3х10 м на результат.</b>		
9.	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
	<b>Метание – 3 часа</b>		
10.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание мяча, гранаты 300 грамм (девочки) и 500 грамм (мальчики) на дальность и на точность.		
11.	<b>Метание мяча, гранаты с трёх шагов разбега.</b> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.		
12.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками от груди.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.		
	<b>Прыжки – 4 часа</b>		
13.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Прыжки в сторону толчком двух ног. Прыжки через скамейку.		

14.	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</b> Прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, на месте и в движении.			
15.	<b>Тройной прыжок в длину с места.</b> Прыжки в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега в три шага. <b>Прыжки через скакалку за 15 сек.</b>			
16.	<b>Прыжки в высоту способом «ножницы».</b> Прыжки с места в высоту – касаться подвешенных предметов. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b> Игра «Рыбаки и рыбки».			
	<b>II четверть-16 часов</b>			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 часов), Баскетбол (5 часов)</b>			
	<b>Строевые упражнения. Акробатика. – 5 часов</b>			
17.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Выполнение строевых упражнений. <b>Наклон вперёд из положения, сидя.</b> Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).			
18.	<b>Повороты направо, налево, кругом.</b> Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).			
19.	<b>Кувырок вперёд и назад в группировке.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках.			
20.	<b>Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b> Преодоление препятствий с комбинациями из изученных элементов.			
21.	<b>Мост из положения лёжа.</b> Упражнение на гимнастической скамейке.			
	<b>Опорный прыжок – 3 часа</b>			
22.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.			
23.	<b>Опорный прыжок через козла ноги врозь.</b> Опорный прыжок, через козла согнув ноги, вскок в упор присев - соскок прогнувшись.			
24.	<b>Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.</b> Бег - преследование с прыжками.			
	<b>Висы – 3 часа</b>			
25.	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Висы, согнувшись и прогнувшись.			

	<b>Подтягивание на высокой перекладине.</b>			
26.	<b>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых ног в висе.</b>			
27.	<b>Вис, прогнувшись на турнике на время.</b> Поднимание прямых ног в висе.			
<b>Баскетбол – 5 часов</b>				
28.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Бег с изменением направления и скорости.			
29.	<b>Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу.</b>			
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставными шагами, с отскоком от пола.			
31.- 32.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра.			
<b>III четверть - 20 часов</b>				
<b>Волейбол (10 часов), Баскетбол (10 часов)</b>				
33.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
34.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.			
35.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.			
36.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Штрафной бросок. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.			
37.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Учебно-тренировочная игра.			
38.	Применение разученных приёмов в игре баскетбол. Эстафеты на			

	быстроту и ловкость. Учебная игра в баскетбол.			
39.	Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>			
40.	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. Эстафеты с ведением и передачей мяча.			
41.	Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Применение разученных приёмов в игре баскетбол			
42.	Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Применение разученных приёмов в игре баскетбол			
43.	<b>Инструктаж по ТБ</b> при занятии спортивными играми.Стойка и передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками в парах.			
44.	Стойка и передвижение игрока.Приём-передача мяча сверху в парах и тройках.			
45.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками.			
46.	Стойка и перемещение игрока при приёме-передаче мячаснизу. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.			
47.	Стойка и передвижение игрока. Нижняя и верхняя прямая подача.			
48.	Стойка и передвижения.Боковая прямая подача в парах через сетку.			
49.	Стойка и передвижение игрока. Игра в волейбол по упрощённым правилам.			
50	Стойка и передвижение игрока. Игра в волейбол по упрощённым правилам.			
51.	Эстафеты с мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек</b>			
52.	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку» с волейбольными приёмами.			
	<b>IV четверть - 16 часов</b> <b>Лёгкая атлетика (12 часов), Русская лапта (4 часа0)</b>			
	<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
53	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Смешанное передвижение.			

54	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>			
55	Игра в футбол. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>			
56	<b>Бег 1000 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.			
	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b>			
57	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки. <b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b>			
58	Бег с высокого старта на скорость в парах. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>			
59	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров			
60	<b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b>			
	<b>Метание – 2ч.</b>			
61.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание мяча, гранаты 300 грамм (девочки) и 500 грамм (мальчики) на дальность и на точность.			
62.	<b>Метание мяча, гранаты с трёх шагов разбега.</b> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений			
	<b>Прыжки. 2 Русская лапта – 4 часа</b>			
63.	<b>Прыжки в высоту способом «ножницы».</b> Прыжки через скакалку. <b>Прыжок в длину с места</b>			
64.	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</b> Прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, на месте и в движении. Учебная игра в футбол..			
65.	<b>Инструктаж по ТБ</b> во время подвижных игр. История игры <b>Русская лапта.</b> Правила игры. Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность.			
66.	Выбор биты. Техника удара. Поддача мяча. Учебная игра.			
67.	Выбор биты. Техника удара. Поддача мяча. Учебная игра.			
68	Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность Учебная игра.			

**8 «б» класс**

№ п/п	Тема урока	Дата	Корр ек. дат
<b>I четверть - 24 часа</b>			
<b>Лёгкая атлетика (20 часов), Подвижные игры (4 часа)</b>			
<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
1.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Чередование бега и ходьбы.		
2.	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
3.	Игра в футбол. ОРУ <b>.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
4.	<b>Бег 300 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег – 8 часов</b>			
5.	Старты из различных исходных положений. Бег со сменой скорости и направления.		
6.	Шестиминутный бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки.		
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки при движении		

	шагом, бегом в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
8.	Бег в парах с высокого, низкого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на средней скорости.		
9.	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3х10м в парах.		
10.	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
11.	<b>Бег 60 метров на результат.</b> Круговая эстафета с палочкой на дистанции до 60 метров.		
12.	<b>Челночный бег 3х10 м на результат.</b> Челночный бег с препятствиями.		
<b>Метание – 3 часа</b>			
13.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание гранаты 300 грамм (девочки) и 500 грамм (мальчики) на дальность и на точность.		
14.	<b>Метание гранаты с трёх шагов разбега.</b> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.		
15.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками от груди.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.		
<b>Прыжки – 3 часа</b>			
16.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления. Тройной прыжок в длину с места.		
17.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Прыжки в сторону толчком двух ног. Прыжки через скамейку.		
18.	<b>Тройной прыжок в длину с места.</b> Прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, на месте и в движении.		
19.	Прыжки в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега в три шага.		
20.	<b>Прыжки в высоту способом «ножницы».</b> Прыжки через скакалку.		
<b>Игра – 3 часа</b>			
21.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижные игры с элементами бега		
22.	Подвижные игры с мячом.		
23.	Командные подвижные игры		
24.	Эстафета с включением элементов бега, прыжков: кто дальше, кто		

	быстрее.		
25.	«Ляпта». Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность.		
26.	Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность. Учебная игра.		
<b>2 четверть (24 часа). Гимнастика с элементами акробатики (11 часов), Баскетбол (13 часов).</b>			
25.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Выполнение строевых упражнений. <b>Наклон вперёд из положения, сидя.</b> Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).		
26.	<b>Повороты направо, налево, кругом.</b> Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).		
27.	<b>Кувырок вперёд и назад в группировке.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках.		
28.	<b>Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b> Преодоление препятствий с комбинациями из изученных элементов.		
29.	<b>Мост из положения лёжа.</b> Упражнение на гимнастической скамейке.		
<b>Опорный прыжок – 3 часа</b>			
30.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.		
31.	<b>Опорный прыжок через козла ноги врозь.</b> Опорный прыжок через козла согнув ноги, вскок в упор присев - соскок прогнувшись.		
32.	<b>Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.</b> Бег - преследование с прыжками.		
<b>Висы (3 часа)</b>			
33.	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Висы, согнувшись и прогнувшись. <b>Подтягивание на высокой перекладине.</b>		
34.	<b>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание</b>		

	<b>согнутых ног в висе.</b>		
35.	<b>Вис, прогнувшись на турнике на время.</b> Поднимание прямых ног в висе.		
<b>Баскетбол 13 часов</b>			
36.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Бег с изменением направления и скорости.		
37.	<b>Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу.</b>		
38.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола .Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставными шагами, с отскоком от пола.		
39.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.		
40.	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.		
41.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча над головой. Бросок двумя руками снизу.		
42.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.		
43.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.		
44.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Штрафной бросок. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.		
45.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Учебно-тренировочная игра.		
46.	Применение разученных приёмов в игре баскетбол. Эстафеты на		

	быстроту и ловкость. Учебная игра в баскетбол.		
47.	Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
48.	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. Эстафеты с ведением и передачей мяча.		
<b>3 четверть (30часов), баскетбол (13часов),волейбол (9часов), пионербол (8часов)</b>			
49.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Бег с изменением направления и скорости.		
50.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу.		
51.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставными шагами, с отскоком от пола.		
52.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.		
53.	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча		
54.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча над головой. Бросок двумя руками снизу.		
55.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.		
56.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.		
57.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Штрафной бросок. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.		
58.	Броски мяча в корзину с двух шагов. Штрафной бросок. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.		

59.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Учебно-тренировочная игра.		
60.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.		
61.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.		
<b>Волейбол (9часов)</b>			
62.	<b>Инструктаж по ТБ</b> при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
63.	Стойка и передвижение игрока. Приём-передача мяча сверху в парах и тройках.		
64.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками.		
65.	Стойка и перемещение игрока при приеме-передаче мяча снизу. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.		
66.	Стойка и передвижение игрока. Нижняя и верхняя прямая подача.		
67.	Стойка и передвижения. Боковая прямая подача в парах через сетку.		
68.	Стойка и передвижение игрока. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
69.	Эстафеты с мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек</b>		
70.	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку» с волейбольными приёмами.		
<b>Пионербол – 8 часов</b>			
71-72.	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками через сетку в парах. Игра «Пионербол» одним мячом		
73-74.	Бросок мяча через сетку на месте с шагом. Игра «Пионербол» одним мячом		
75-76.	Игровые упражнения с мячом. Игра «Пионербол» одним мячом		
77.	Игра «Пионербол» одним мячом. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 сек.</b> Игра «Пионербол» одним мячом		

78.	Игра «Пионербол» одним мячом. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
<b>IV четверть - 24 часа                      Лёгкая атлетика (20 часов), Русская лапта (4 часов)</b>			
<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
79.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Смешанное передвижение.		
80.	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
81.	Игра в футбол. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
82.	<b>Бег 500 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег. –8 часов</b>			
83.	Старты из различных исходных положений. Бег под гору. Бег со сменой скорости и направления.		
84.	Равномерный бег 10 мин. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки.		
85.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
86.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на средней скорости.		
87.	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3х10м в парах.		
88.	<b>Бег 30 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
89.	<b>Бег 60 метров на результат.</b> Круговая эстафета с палочкой на дистанции до 60 метров.		
90.	<b>Челночный бег 3х10 м на результат.</b> Челночный бег 3х10 м с кубиками в парах.		
<b>Метание – 3 часа</b>			
91.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание гранаты 300 грамм (девочки) и 500 грамм (мальчики) на дальность и на точность.		
92.	<b>Метание гранаты с трёх шагов разбега.</b> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.		
93.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя от груди.		

<b>Прыжки – 7 часов</b>			
94-95.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления. Тройной прыжок в длину с места.		
96-97.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Прыжки в сторону толчком двух ног.		
98.	<b>Тройной прыжок в длину с места.</b> Прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, на месте и в движении.		
99.	Прыжки в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега в три шага.		
100.	<b>Прыжки в высоту способом «ножницы».</b> Прыжки через скакалку.		
<b>Русская лапта – 2 часа</b>			
101.	<b>Инструктаж по ТБ</b> во время подвижных игр. История игры. Правила игры. Техника подачи мяча. Учебная игра.		
102	Выбор биты. Техника удара. Подача мяча. Учебная игра.		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Коррек тировка дат
<b>I четверть - 24 часа</b>			
<b>Лёгкая атлетика (24 часа)</b>			
<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
1.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Специальные беговые упражнения (СБУ).		
2.	Шестиминутный бег. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
3.	Игра в футбол. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
4.	<b>Бег 500 м (девушки). 1000 м (юноши).</b> Бег на расстояние и на заданное время.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег – 8 часов</b>			
5.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 30-40 сек).		

6.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки при движении бегом в среднем темпе. <b>Челночный бег 4х9 м.</b>		
7.	Бег с высокого старта на скорость в парах. Эстафетный бег. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
8.	Непрерывный бег 10 минут по дистанции. Бег в парах с заданиями на развитие скоростных качеств.		
9.	Бег с высокого старта 30метров. Челночный бег 3х10м в парах.		
10.	<b>Бег 30 и 60 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
11.	<b>Бег 100 метров на результат.</b> Круговая эстафета с палочкой на дистанции до 60 метров.		
12.	<b>Челночный бег 3х10 м на результат.</b> Челночный бег с препятствиями.		
<b>Метание – 3 часа</b>			
13.	Метание гранаты 500 грамм (девушки) и 700 грамм (юноши) на дальность и на точность. <b>Наклон вперед из положения стоя.</b>		
14.	Метание гранаты 500 грамм (девушки) и 700 грамм (юноши) на результат.		
15.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.</b> Сгибание-разгибание туловища.		
<b>Прыжки – 9 часов</b>			
16.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления.		
17.	<b>Прыжок в длину с места.</b>		
18.	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</b>		
19.	<b>Тройной прыжок в длину с места.</b> Пятерной прыжок в длину с места.		
20.	<b>Прыжки в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега в три шага.</b>		
21.	<b>Прыжки с места в высоту – касаться подвешенных предметов.</b>		

22.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 15 сек.</b>		
23.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Прыжки через скакалку за 30 сек.</b>		
24.	<b>Прыжки через скамейку за 30 секунд.</b> Прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, на месте и в движении.		
<b>II четверть-24 часа</b>			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11 часов), Волейбол (13 часов)</b>			
<b>Строевые упражнения. Акробатика. – 5 часов</b>			
25.	<b>Инструктаж по ТБ. Наклон вперёд из положения, сидя.</b> Кувырок вперёд-назад в группировке. Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук.		
26.	<b>Повороты на месте.</b> Разновидности стоек на голове, руках. Мост из положения лёжа.		
27.	<b>Акробатическое соединение из нескольких элементов.</b>		
28.	<b>Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b> Преодоление препятствий с комбинациями из изученных элементов.		
29.	<b>Мост из положения лёжа/Стойка на голове, руках.</b>		
<b>Опорный прыжок – 3 часа</b>			
30.	Опорный прыжок через коня.		
31.	<b>Опорный прыжок через козла согнув ноги, ноги врозь.</b> Опорный прыжок через коня согнув ноги, вскок в упор присев - соскок прогнувшись.		
32.	<b>Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.</b> Бег - преследование с прыжками.		
<b>Висы – 3 часа</b>			
33.	Висы, согнувшись и прогнувшись. <b>Подтягивание из вися – на результат.</b>		
34.	<b>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие согнутых ног в вися.</b>		
35.	<b>Вис, прогнувшись на турнике на время.</b> Поднятие прямых ног в вися.		

	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
<b>Волейбол – 13 часов</b>			
36.	<b>Инструктаж по ТБ</b> при занятии спортивными играми. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи.		
37.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Приём и подачи.		
38.	Нижняя прямая подача и приём подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		
39.	Стойка и перемещение игрока при приёме-передаче мяча снизу. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.		
40.	Стойка, перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперёд.		
41.	Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.		
42.	Приём и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		
43.	Стойка и передвижение игрока. Нижняя и верхняя прямая подача.		
44.	Стойка и передвижения. Боковая прямая подача в парах через сетку.		
45.	Стойка и передвижение игрока. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
46.	Игровые задания. Волейбольная комбинация. Приём и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.		
47.	Стойка и передвижение игрока. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
48.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
<b>III четверть - 30 часов</b>			
<b>Волейбол (13 часов), Баскетбол (17 часов)</b>			
49.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
50.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		

51.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
52.	Верхняя передача мяча в прыжке. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
53.	Передача мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
54.	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
55.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
56.	Боковая прямая подача в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
57.	Игровые задания. Волейбольная комбинация. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
58.	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
59.	Игровые задания. Волейбольная комбинация. Приём и передача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
60.	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые задания.		
61.	Эстафеты с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
<b>Баскетбол – 17 часов</b>			
62.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Эстафеты.		
63.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, с изменением высоты отскока, с изменением направления движения по звуковому сигналу.		
64.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.		
65.	Ведение ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча с сопротивлением в движении.		
66.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола. Двумя руками от головы на месте и в движении (в парах, в тройках).		

67.	Передача мяча разными способами. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.		
68.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу.		
69.	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.		
70.	Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок.		
71.	Передача двумя руками сверху в прыжке. Упражнения в парах.		
72.	Передача сверху за голову в опорном положении. Упражнения в тройках.		
73.	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча.		
74.	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину.		
75.	Баскетбольная комбинация: обводка стоек, бросок мяча в кольцо со штрафного броска, обводка стоек, бросок в кольцо после ведения мяча.		
76.	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.		
77.	Применение индивидуальных тактических навыков в учебной игре.		
78.	Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
<b>IV четверть - 24 часа</b>			
<b>Лёгкая атлетика (20 часов), Русская лапта (4 часов)</b>			
<b>Бег на выносливость – 4 часа</b>			
79.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе. Смешанное передвижение.		
80.	Шестиминутный бег. <b>Прыжки через скакалку за 1 минуту.</b>		
81.	Игра в футбол. <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</b>		
82.	<b>Бег 1000 м.</b> Бег на расстояние и на заданное время. Преодоление вертикальных препятствий.		
<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег. –8 часов</b>			
83.	Старты из различных исходных положений. Бег под гору.		

	Бег со сменой скорости и направления.		
84.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Передачи эстафетной палочки.		
85.	Бег с высокого старта на скорость в парах. <b>Сгибание-разгибание туловища за 30 с.</b>		
86.	Бег в парах с высокого, низкого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на средней скорости.		
87.	Бег с высокого старта 30м. Челночный бег 3x10м в парах.		
88.	<b>Бег 30 и 60 метров на результат.</b> Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 метров.		
89.	<b>Бег 100 метров на результат.</b> Круговая эстафета с палочкой на дистанции до 60 метров.		
90.	<b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b> Челночный бег с препятствиями.		
<b>Метание – 3 часа</b>			
91.	<b>Наклон вперёд из положения стоя.</b> Метание гранаты 300 грамм (девочки) и 500 грамм (мальчики) на дальность и на точность.		
92.	<b>Метание гранаты с трёх шагов разбега.</b> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.		
93.	<b>Бросок набивного мяча двумя руками сидя из-за головы.</b> Бросок набивного мяча двумя руками сидя от груди.		
<b>Прыжки – 5 часов</b>			
94.	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления. Прыжок в длину с разбега.		
95.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Прыжки через скамейку.		
96.	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</b> Прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, на месте и в движении.		
97.	<b>Тройной прыжок в длину с места.</b> Прыжки в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега в три шага.		
98.	<b>Прыжки в высоту способом «ножницы».</b> Прыжки через скакалку.		
<b>Русская лапта – 4 часа</b>			
99.	<b>Инструктаж по ТБ</b> во время подвижных игр. История игры.		

	Правила игры. Техника подачи мяча. Учебная игра.		
100.	Выбор биты. Техника удара. Подача мяча. Учебная игра.		
101.	Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность.		
102.	Техника передачи и ловли мяча в движении. Техника бросков на точность. Учебная игра.		