**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Олонца»**

Согласовано: Принято: Утверждено:

 Заседание МО Педсовет № 01 Приказ № 196

 № 1 от 27.08.2021 от 30.08.2021 от 30.08.2021

Директор школы

\_\_\_\_\_\_ А.А.Фадеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для 5-9 классов

основного общего образования

Срок освоения: 5 учебных лет

Разработал: учитель высшей категории

Павлов Роман Владимирович

2021 год

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

**ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. ***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

***Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»*** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**V КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

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

 *Легкая атлетика.* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
      Упражнения общей физической подготовки.
*Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
            *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
            Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки

**VI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).
      ***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

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

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      *Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.
      ***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

  *Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.
      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*
      Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
            *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VIII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
      ***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

   ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

   *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики*. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват вхват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*
      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.
      Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*
      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      *Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**IX КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

  *Легкая атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.
 Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
 Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      Упражнения общей физической подготовки.

      *Лыжная подготовка*. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Воспитательный потенциал:**

Основные воспитательные задачи, реализуемые при изучении курса:

выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования;

воспитание волевых качеств (инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честности, милосердия, доброжелательности, взаимопомощи, отзывчивости).

Воспитательные задачи важно решать на основе принципов деятельностного и личностного подходов.

Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи.

**Учебно-тематическое планирование 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Лыжная подготовка  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Баскетбол  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Всего часов** | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**Тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Количество часов** | **Содержание воспитательного потенциала** |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучают его не боятся трудностей, а смело их преодолевать. Разнообразие упражнений позволяет использовать их для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. Доступна для детей из малообеспеченных семей, является наиболее демократичным видом спорта. |
| 1 | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. | 1 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 30 м(у). | 1 |  |
| 3 | Обучение технике высокого старта в беге на короткие дистанции.  | 1 |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 5 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | 1 |  |
| 7 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.). | 1 |  |
| 8 | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | 1 |  |
| **II** | **Баскетбол.** | **10** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 9 | Правила по ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 10 | Развитие координационных способностей. Способы передвижений.  | 1 |  |
| 11 | Остановка прыжком и в шаге. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |
| 12 | Повороты с мячом. Терминология игры в баскетбол. | 1 |  |
| 13 | Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 14 | Передача мяча двумя руками от груди с места. | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 16 | Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  |  |
| 18 | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |
| **III** | **Гимнастика.** | **10** | Воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма. |
| 19 | Правила по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. | 1 |  |
| 20 | Кувырок вперед. Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 21 | Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед. | 1 |  |
| 22 | Упражнения в висах и упорах. Обучение кувырку назад. | 1 |  |
| 23 | Закрепление техники кувырка назад. Комбинации из ранее освоенных элементов. Пресс(у.) | 1 |  |
| 24 | Кувырок назад стойка ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимание(у.). | 1 |  |
| 25 | Перекатом назад стойка на лопатках. Гибкость(у.). | 1 |  |
| 26 | Развитие силовых способностей. Мост из положения лёжа на спине. Подтягивание(у.). | 1 |  |
| 27 | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 |  |
| 28 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 |  |
| **IV** | **Баскетбол.** | **4** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 29 | Правила по ТБ на уроках баскетбола.Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 30 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. | 1 |  |
| 31 | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Учебная игра. | 1 |  |
| 32 | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков. | 1 |  |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **14** | Занятия лыжной подготовкой воспитывают трудолюбие, сознательную дисциплину, способствуют оздоровлению и закаливанию учащихся, развивают важнейшие физические качества выносливость, силу, ловкость; воспитывают морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность.  |
| 33 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём. | 1 |  |
| 34 | Обучение попеременному 2-ух шажному ходу. | 1 |  |
| 35 | Закрепление техники попеременного 2-ух шажного хода. | 1 |  |
| 36 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 |  |
| 37 | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. | 1 |  |
| 38 | Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.). | 1 |  |
| 39 | Развитие выносливости(2,5 км медленным темпом). | 1 |  |
| 40 | Подъём «полуёлочкой». Встречная эстафета. | 1 |  |
| 41 | Торможение «плугом». Эстафеты. | 1 |  |
| 42 | Повороты «переступанием». Круговая эстафета. | 1 |  |
| 43 | Горнолыжная техника(у.). | 1 |  |
| 44 | Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.). | 1 |  |
| 45 | Развитие выносливости(3 км медленным темпом). | 1 |  |
| 46 | Игры на лыжах. Эстафеты. | 1 |  |
| **VI** | **Волейбол.** | **6** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 47 | Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 |  |
| 48 | Обучение передаче мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 49 | Обучение приёму мяча снизу над собой. | 1 |  |
| 50 | Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. | 1 |  |
| 51 | Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| 52 | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика.** | **4** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучат его не боятся трудностей, а смело их преодолевать, дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. |
| 53 | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 54 | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 55 | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | 1 |  |
| **VIII** | **Волейбол.** | **4** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 57 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 |  |
| 58 | Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой. | 1 |  |
| 59 | Нижняя прямая подача с 4-6 м. | 1 |  |
| 60 | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **IX** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Воспитание способности воздействовать на мышечный тонус человеческого организма, и способность обеспечить двигательную активность в различных формах, это возможность воздействия на ценностную составляющую личности ребенка, возможность формирования ребенка как творческого, ответственного, целеустремленного, преданного своему делу, принципиального, решительного, трудолюбивого, упорного человека.  |
| 61 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Высокий старт и стартовый разгон. | 1 |  |
| 62 | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м(у.). | 1 |  |
| 63 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |
| 64 | Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)  | 1 |  |
| 65 | Эстафеты. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 66 | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 67 | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | 1 |  |
| 68 | КДП(контроль двигательной подготовленности). | 1 |  |

 **Тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Количество часов** | **Содержание воспитательного потенциала** |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучают его не боятся трудностей, а смело их преодолевать. Разнообразие упражнений позволяет использовать их для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. Доступна для детей из малообеспеченных семей, является наиболее демократичным видом спорта. |
| 1 | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Низкий старт. | 1 |  |
| 2 | Обучение технике низкого старта. Бег 30 м(у). | 1 |  |
| 3 | Закрепление техники низкого старта в беге на 60 м.  | 1 |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 5 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | 1 |  |
| 7 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.). | 1 |  |
| 8 | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | 1 |  |
| **II** | **Баскетбол.** | **10** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 9 | Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 10 | Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 11 | Обучение передачам мяча со сменой мест в тройках. | 1 |  |
| 12 | Передача мяча со сменой мест в тройках. Правила, терминология игры в баскетбол. | 1 |  |
| 13 | Развитие координационных способностей. Передача мяча со сменой мест в тройках.  | 1 |  |
| 14 | Обучение ведение мяча шагом и бегом. | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча в основной, средней и низкой стойках. | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |
| 17 | Броски мяча по кольцу после ведения одной и двумя руками. | 1 |  |
| 18 | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |
| **III** | **Гимнастика.** | **10** | Воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма. |
| 19 | Правила по ТБ на уроках гимнастики. 2-3 кувырка вперед(слитно). | 1 |  |
| 20 | 2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 21 | Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно). | 1 |  |
| 22 | 2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |  |
| 23 | 2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками. Пресс(у.) | 1 |  |
| 24 | Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.). | 1 |  |
| 25 | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | 1 |  |
| 26 | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 |  |
| 27 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 |  |
| 28 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | 1 |  |
| **IV** | **Баскетбол.** | **4** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 29 | Правила по ТБ на уроках баскетбола.Ловля и передача мяча со сменой мест. | 1 |  |
| 30 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. | 1 |  |
| 31 | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков. | 1 |  |
| 32 | Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 | 1 |  |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **14** | Занятия лыжной подготовкой воспитывают трудолюбие, сознательную дисциплину, способствуют оздоровлению и закаливанию учащихся, развивают важнейшие физические качества выносливость, силу, ловкость; воспитывают морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность. |
| 33 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.Попеременный 2-х шажный ход. | 1 |  |
| 34 | Обучение одновременному 2-х шажному ходу. | 1 |  |
| 35 | Обучение бесшажному ходу.Дистанция 1 км(у.). | 1 |  |
| 36 | Обучение одновременному одношажному ходу. | 1 |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета. | 1 |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | 1 |  |
| 39 | Обучение торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.). | 1 |  |
| 40 | Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.) | 1 |  |
| 41 | Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м. | 1 |  |
| 42 | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.). | 1 |  |
| 43 | Обучение повороту плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.) | 1 |  |
| 44 | Развитие выносливости(4,5 км медленным темпом).  | 1 |  |
| 45 | Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.) | 1 |  |
| 46 | Игры на лыжах. Эстафеты. | 1 |  |
| **VI** | **Волейбол.** | **6** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 47 | Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху. | 1 |  |
| 48 | Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах. | 1 |  |
| 49 | Обучение передача мяча снизу. | 1 |  |
| 50 | Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах. | 1 |  |
| 51 | Обучение нижней прямой подаче с 4-6м. | 1 |  |
| 52 | Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика.** | **4** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучат его не боятся трудностей, а смело их преодолевать, дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. |
| 53 | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 54 | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 55 | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | 1 |  |
| **VIII** | **Волейбол.** | **4** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 57 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. | 1 |  |
| 58 | Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя передача мяча. | 1 |  |
| 59 | Передача мяча снизу над собой в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6м. | 1 |  |
| 60 | Учебные игры по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с 4-6м. | 1 |  |
| **IX** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Воспитание способности воздействовать на мышечный тонус человеческого организма, и способность обеспечить двигательную активность в различных формах, это возможность воздействия на ценностную составляющую личности ребенка, возможность формирования ребенка как творческого, ответственного, целеустремленного, преданного своему делу, принципиального, решительного, трудолюбивого, упорного человека.  |
| 61 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м(у.) | 1 |  |
| 62 | Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта.  | 1 |  |
| 63 | Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 64 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 65 | Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега(у.). | 1 |  |
| 66 | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | 1 |  |
| 67 | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | 1 |  |
| 68 | Тестирование по ОФП.  | 1 |  |

**Тематическое планирование 7 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Количество часов** | **Содержание воспитательного потенциала** |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучают его не боятся трудностей, а смело их преодолевать. Разнообразие упражнений позволяет использовать их для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. Доступна для детей из малообеспеченных семей, является наиболее демократичным видом спорта. |
| 1 | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Стартовый разгон. | 1 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м(у). | 1 |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | 1 |  |
| 6 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги(у.). | 1 |  |
| 8 | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.). | 1 |  |
| **II** | **Баскетбол.** | **10** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 9 | Правила по ТБ на уроках баскетбола. Обучение технике передвижений. Челночный бег. | 1 |  |
| 10 | Сочетание способов передвижений. Эстафеты. | 1 |  |
| 11 | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. | 1 |  |
| 12 | Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху.  | 1 |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |
| 14 | Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. | 1 |  |
| 15 | Бросок после бега и ловли мяча. Игра в «Вышибалу». | 1 |  |
| 16 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра в «33». | 1 |  |
| 17 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 18 | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам.  | 1 |  |
| **III** | **Гимнастика.** | **10** | Воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма. |
| 19 | Правила по ТБ на уроках гимнастики. Повторение гимнастических элементов 5-6 класса. | 1 |  |
| 20 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.).  | 1 |  |
| 21 | Развитие гибкости. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | 1 |  |
| 22 | Упражнения в висах и упорах. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | 1 |  |
| 23 | Стойка на голове и руках согнувшись(м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Пресс(у.) | 1 |  |
| 24 | Стойка на голове и руках согнувшись(м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Гибкость(у.). | 1 |  |
| 25 | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | 1 |  |
| 26 | Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 |  |
| 27 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 |  |
| 28 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | 1 |  |
| **IV** | **Баскетбол.** | **4** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 29 | Правила по ТБ на уроках баскетбола.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |
| 30 | Броски мяча по кольцу после ведения. Игры в «33», в «Вышибалу. | 1 |  |
| 31 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 | 1 |  |
| 32 | Учебная игра 3х3; 4х4 с заданиями. | 1 |  |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **14** | Занятия лыжной подготовкой воспитывают трудолюбие, сознательную дисциплину, способствуют оздоровлению и закаливанию учащихся, развивают важнейшие физические качества выносливость, силу, ловкость; воспитывают морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность. |
| 33 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.Попеременный 2-х шажный ход. | 1 |  |
| 34 | Обучение одновременному одношажному ходу. | 1 |  |
| 35 | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | 1 |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход(у.). | 1 |  |
| 37 | Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Дистанция 1 км(у.). | 1 |  |
| 38 | Подъём в гору скользящим шагом. Встречная эстафета. | 1 |  |
| 39 | Подъём в гору скользящим шагом(у.). Эстафеты. | 1 |  |
| 40 | Торможение, поворот плугом и упором. Игра «Гонки с преследованием». | 1 |  |
| 41 | Торможение, поворот плугом и упором(у.). Дистанция 2 км(у.). | 1 |  |
| 42 | Техника спуска. Подъём в гору ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. | 1 |  |
| 43 | Обучение преодолению бугров и впадин. Поворот на месте махом. | 1 |  |
| 44 |  Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.) | 1 |  |
| 45 | Техника лыжных ходов. Дистанция 2 км(у.) | 1 |  |
| 46 | Развитие выносливости(4 км.) | 1 |  |
| **VI** | **Волейбол.** | **6** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 47 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 |  |
| 48 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | 1 |  |
| 49 | Передача мяча сверху, снизу(над собой, в стену, в парах). | 1 |  |
| 50 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещений. | 1 |  |
| 51 | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| 52 | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика.** | **4** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучат его не боятся трудностей, а смело их преодолевать, дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. |
| 53 | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 54 | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 55 | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | 1 |  |
| **VIII** | **Волейбол.** | **4** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 57 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | 1 |  |
| 58 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещений, с заданиями. | 1 |  |
| 59 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу в 3-ах, в группах. | 1 |  |
| 60 | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| **IX** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Воспитание способности воздействовать на мышечный тонус человеческого организма, и способность обеспечить двигательную активность в различных формах, это возможность воздействия на ценностную составляющую личности ребенка, возможность формирования ребенка как творческого, ответственного, целеустремленного, преданного своему делу, принципиального, решительного, трудолюбивого, упорного человека.  |
| 61 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Техника высокого старта. | 1 |  |
| 62 | Бег по дистанции и финиширование. Бег 30 м(у.). | 1 |  |
| 63 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м(у.) | 1 |  |
| 64 | Прыжки в длину с разбега(у.). | 1 |  |
| 65 | Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 66 | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | 1 |  |
| 67 | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | 1 |  |
| 68 | КПД(контроль двигательной подготовленности). | 1 |  |

**Тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Количество часов** | **Содержание воспитательного потенциала** |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучают его не боятся трудностей, а смело их преодолевать. Разнообразие упражнений позволяет использовать их для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. Доступна для детей из малообеспеченных семей, является наиболее демократичным видом спорта. |
|  |  |  |  |
| 1 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Повторение техники низкого старта. | 1 |  |
| 2 | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у). | 1 |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 3-6 шагов разбега. | 1 |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега(у.) | 1 |  |
| 6 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 |  |
| 7 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.). | 1 |  |
| 8 | Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.). | 1 |  |
| **II** | **Баскетбол.** | **10** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 9 | Правила по ТБ на уроках баскетбола. Бег с изменением направления и скорости. | 1 |  |
| 10 | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 |  |
| 11 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты. | 1 |  |
| 12 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 |  |
| 13 | Развитие координационных способностей. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.  | 1 |  |
| 14 | Нападение быстрым прорывом(3:2). Терминология игры в баскетбол. | 1 |  |
| 15 | Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон. Эстафеты с ведением. | 1 |  |
| 16 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в «Вышибалу». | 1 |  |
| 17 | Личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в «33». | 1 |  |
| 18 | Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам.  | 1 |  |
| **III** | **Гимнастика.** | **10** | Воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма. |
| 19 | Правила по ТБ на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов изученных в 6-7 классах. | 1 |  |
| 20 | Развитие гибкости. Кувырок вперед и назад(слитно). | 1 |  |
| 21 | Длинный кувырок прыжком с места(м.). Кувырок назад стойка ноги врозь(д.). | 1 |  |
| 22 | Стойка на голове и руках(м.). С моста переход на одно колено(д.). | 1 |  |
| 23 | Стойка на голове и руках(м.). С моста переход на одно колено(д.). Гибкость(у.). | 1 |  |
| 24 | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | 1 |  |
| 25 | Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 |  |
| 26 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 |  |
| 27 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | 1 |  |
| 28 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.) | 1 |  |
| **IV** | **Баскетбол.** | **4** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 29 | Правила по ТБ на уроках баскетбола.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |
| 30 | Ловля, передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом(3:2). | 1 |  |
| 31 | Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон.Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |
| 32 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | 1 |  |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **14** | Занятия лыжной подготовкой воспитывают трудолюбие, сознательную дисциплину, способствуют оздоровлению и закаливанию учащихся, развивают важнейшие физические качества выносливость, силу, ловкость; воспитывают морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность. |
| 33 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.Попеременный 2-х шажный ход. | 1 |  |
| 34 | Обучение одновременному одношажному ходу(стартовый вариант). | 1 |  |
| 35 | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | 1 |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход(у.). Дистанция 1 км(у.). | 1 |  |
| 37 | Обучение одновременному 2-ух шажному коньковому ходу.  | 1 |  |
| 38 | Подъём в гору скользящим шагом. Встречная эстафета. | 1 |  |
| 39 | Одновременный 2-ух шажный коньковый ход(у.) Эстафеты. | 1 |  |
| 40 | Техника подъёмов в гору: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. Дистанция 2 км(у.). | 1 |  |
| 41 | Торможение и поворот плугом.  | 1 |  |
| 42 | Торможение и поворот упором(у.).  | 1 |  |
| 43 | Одновременный одношажный коньковый ход Эстафеты 2х300 м. | 1 |  |
| 44 | Спуски со склона в основной, высокой, низкой стойках. Дистанция 3 км(у.). | 1 |  |
| 45 | Техника лыжных ходов. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 46 | Спуски и подъёмы. Дистанции 1; 2; 3 км(у.) | 1 |  |
| **VI** | **Волейбол.** | **6** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 47 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 |  |
| 48 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | 1 |  |
| 49 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |  |
| 50 | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой,в стену, в парах). | 1 |  |
| 51 | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| 52 | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика.** | **4** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучат его не боятся трудностей, а смело их преодолевать, дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. |
| 53 | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 54 | Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 55 | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием(у.). | 1 |  |
| **VIII** | **Волейбол.** | **4** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 57 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Стойка волейболиста, перемещения, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |
| 58 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | 1 |  |
| 59 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | 1 |  |
| 60 | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| **IX** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Воспитание способности воздействовать на мышечный тонус человеческого организма, и способность обеспечить двигательную активность в различных формах, это возможность воздействия на ценностную составляющую личности ребенка, возможность формирования ребенка как творческого, ответственного, целеустремленного, преданного своему делу, принципиального, решительного, трудолюбивого, упорного человека.  |
| 61 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.). | 1 |  |
| 62 | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 63 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 64 | Прыжки в длину с разбега(у.). | 1 |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. | 1 |  |
| 66 | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | 1 |  |
| 67 | Развитие выносливости. Бег 2000 м (у.). | 1 |  |
| 68 | КПД(контроль двигательной подготовленности). | 1 |  |

**Тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока.** | **Количество часов** | **Содержание воспитательного потенциала** |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучают его не боятся трудностей, а смело их преодолевать. Разнообразие упражнений позволяет использовать их для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. Доступна для детей из малообеспеченных семей, является наиболее демократичным видом спорта. |
|  |  |  |  |
| 1 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Повторение техники низкого старта и стартового разгона. | 1 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 30 м(у). |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 |  |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с 4-5шагов разбега(у.) | 1 |  |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |  |
| 7 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.). | 1 |  |
| 8 | Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.). | 1 |  |
| **II** | **Баскетбол.** | **10** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 9 | Правила по ТБна уроках баскетбола. Повторение материала изученного в 6-8 классах. | 1 |  |
| 10 | Обучение броску одной и двумя руками в прыжке. | 1 |  |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча. Терминология игры в баскетбол. | 1 |  |
| 12 | Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 13 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.  | 1 |  |
| 14 | Личная защита в игровых взаимодействиях. Эстафеты с ведением. | 1 |  |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 |  |
| 16 | Нападение быстрым прорывом. Игра в «Вышибалу». | 1 |  |
| 17 | Взаимодействие 3-ёх игроков. Игра в «33». | 1 |  |
| 18 | Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. | 1 |  |
| **III** | **Гимнастика.** | **10** | Воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремлённость, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма. |
| 19 | Правила по ТБ на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов изученных в 7-8 классах. | 1 |  |
| 20 | Равновесие, выпад и кувырок вперёд(д.).Из упора присев стойка на голове и руках(м.). | 1 |  |
| 21 | Развитие гибкости. Равновесие, выпад и кувырок вперёд(д.). Из упора присев стойка на голове и руках(м.). | 1 |  |
| 22 | Мост из положения стоя-встать(д.). Длинный кувырок из 3-4 шагов разбега(м.). | 1 |  |
| 23 | Мост из положения стоя-встать(д.). Длинный кувырок из 3-4 шагов разбега(м.).Гибкость(у.). | 1 |  |
| 24 | Развитие силовых способностей. Равновесие, переворот в сторону. Подтягивание(у.). | 1 |  |
| 25 | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 |  |
| 26 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 |  |
| 27 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | 1 |  |
| 28 | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.) | 1 |  |
| **IV** | **Баскетбол.** | **4** | Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, овладевать учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. |
| 29 | Правила по ТБ на уроках баскетбола.Бросок одной и двумя руками в прыжке. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 30 | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействия 2-ух; 3-ёх игроков. | 1 |  |
| 31 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 |  |
| 32 | Учебная игра 4х4; 5х5 с заданиями. | 1 |  |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **14** | Занятия лыжной подготовкой воспитывают трудолюбие, сознательную дисциплину, способствуют оздоровлению и закаливанию учащихся, развивают важнейшие физические качества выносливость, силу, ловкость; воспитывают морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность. |
| 33 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.Попеременный 2-х шажный ход. | 1 |  |
| 34 | Обучение попеременному 4-ёх шажному ходу. | 1 |  |
| 35 | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | 1 |  |
| 36 | Попеременный 4-ёх шажный ход(у.).  | 1 |  |
| 37 | Одновременный 2-ух шажный коньковый ход. Дистанция 1 км(у.). | 1 |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета. | 1 |  |
| 39 | Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Эстафеты. | 1 |  |
| 40 | Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км(у.). | 1 |  |
| 41 | Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |
| 42 | Преодоление контруклона. Эстафеты 2х400 м. | 1 |  |
| 43 | Спуски со склона в основной, высокой, низкой стойках. Дистанция 3 км(у.). | 1 |  |
| 44 | Техника лыжных ходов. «Биатлон». | 1 |  |
| 45 | Развитие выносливости(5 км.) | 1 |  |
| 46 | Спуски и подъёмы. Дистанция 1; 2; 3 км(у.) | 1 |  |
| **VI** | **Волейбол.** | **6** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 47 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | 1 |  |
| 48 | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой, в стену, в парах, в колоннах). | 1 |  |
| 49 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | 1 |  |
| 50 | Приём мяча от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |
| 51 | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игры подготовительные к волейболу. | 1 |  |
| 52 | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика.** | **4** | Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю ребёнка, приучат его не боятся трудностей, а смело их преодолевать, дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. |
| 53 | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 54 | Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 55 | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | 1 |  |
| 56 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием(у.). | 1 |  |
| **VIII** | **Волейбол.** | **4** | На занятиях волейболом проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. |
| 57 | Правила по ТБ на уроках волейбола.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |  |
| 58 | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой, в стену, в парах, в колоннах). | 1 |  |
| 59 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | 1 |  |
| 60 | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **IX** | **Лёгкая атлетика.** | **8** | Воспитание способности воздействовать на мышечный тонус человеческого организма, и способность обеспечить двигательную активность в различных формах, это возможность воздействия на ценностную составляющую личности ребенка, возможность формирования ребенка как творческого, ответственного, целеустремленного, преданного своему делу, принципиального, решительного, трудолюбивого, упорного человека.  |
| 61 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.). | 1 |  |
| 62 | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60 м(у.). Эстафеты. | 1 |  |
| 63 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 64 | Прыжки в длину с разбега(у.). | 1 |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. | 1 |  |
| 66 | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | 1 |  |
| 67 | Развитие выносливости. Бег 2000 м (у.). | 1 |  |
| 68 | КПД(контроль двигательной подготовленности). | 1 |  |