**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

1. ФЗ-273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. ПриказомМинобрнауки России от 17.12. 2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа №1644 от 29.12.2014 г.; от 31.12.2015 г. № 1577).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ БГО ООШ №9, утв. Приказом **№105 от 29.07.2016 г.**
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват.организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
7. ПриказМинпросвещения России от 28.12.2018 г. №345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»(в ред. ПриказаМинпросвещения России от 08.05.2019 №233 **«**[О внесении изменений в федеральный перечень учебников](https://docs.edu.gov.ru/document/070b69d6fa67982bee00084eb5be11d7/)**»)**Приказ Министерства спорта № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
8. Учебный план МБОУ БГО ООШ №9.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» с 5-9 класс отводится **525 часов (102 ч** в год).

**Распределениеучебного времени на виды**

**программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **30** |
| 2.1 | Спортивные игры | 30 |

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на основе спортивных игр. Программный материал дополняется и усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Цель программы:**

- проведение обязательных занятий по физической культуре в рамках основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательным стандартом с использованием времени на вариативную часть урока с применением элементов спортивных игр.

**Задачи программы:**

- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм и др., а также углубленное изучение технических действий футбола;

- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии;

- использование факторов отбора (критерии, методы, организация) для дальнейшей спортивной ориентации.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, приобретенных в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и, прежде всего, в их положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитиюцелостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических инравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общениявзаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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 освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся 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 познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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;
* систематическое наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В 5-9 КЛАССАХ**

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с основами знаний о физической культуре в процессе урока. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Основы знаний о физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30. | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Влияние физических упражнений на развитие телосложения  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  Развитие туризма в России |

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:, «Легкая атлетика, «Спортивные игры» (Футбол, Баскетбол), «Гимнастика с элементами акробатики» «Лыжная подготовка».

**Легкая атлетика.**Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Бег с ускорением. Равномерный бег на учебные дистанции. Прыжки в длину и высоту. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на заданное расстояние и дальность.Упражнения общей физической подготовки. Кроссовая подготовка. Фестиваль ГТО.

**Гимнастика с элементами акробатики.**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении; сочетание движений руками с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, в парах, с набивными мячами (2-3 кг), с гимнастическими палками, с гимнастической скамейкой, со скакалкой. Опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема.

**Спортивные игры.**Баскетбол. История игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Стритбол

Футбол (мини-футбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением скорости ведения. Комбинации из освоенных элементов техники ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Штрафной и свободный удар. Угловой удар. Игра вратаря. Начальный удар при розыгрыше мяча. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки. Учебные игры, фестивали, соревнования по футболу (мини-футболу).

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Техника конькового хода. Свободное прохождение по дистанции до 2-3 км. Подвижные игры на лыжах

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Лыжная подготовка при отсутствии снежного покрова заменяется спортивными играми и кроссовой подготовкой. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 - 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,  с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6.,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в  длину с  места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из  виса (мальчики), кол-во раз;  на низкой перекладине из  виса лежа (девочки),  кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  | | |

При выполнении минимальных требований к подготовленности обуча­ющиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «**5**» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «**4**» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «**3**» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для обучающихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Приложение**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения учебного материала по физической культуре по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание** | **I четверть** | | | | | | | | | **II четверть** | | | | | | | | | | | **III четверть** | | | | | | | | | | | **IV четверть** | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | | | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | | 43 | 46 | 49 | | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 | 76 | 79 | 82 | 85 | 88 | 91 | | 94 | 97 | 100 | | | 103 |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | | | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | | 44 | 47 | 50 | | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 | 71 | 74 | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | | 95 | 98 | 101 | | | 104 |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | | | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | | 45 | 48 | 51 | | 54 | 57 | 60 | 63 | 66 | 69 | 72 | 75 | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | | 96 | 99 | 102 | | | 105 |
| **5 класс** | **Теорет.**  **сведения** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (при наличии условий)[[1]](#footnote-2)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **При наличии инвентаря**  **и погодных условий** | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Футбол** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| **Баскетбол** |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ОТ и ТБ на уроке физической культуры.Легкая атлетика. Высокий старт | 1 |  |  |
| 2 | Легкая атлетика. Высокий старт. Стартовый разбег | 1 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика. Высокий старт. Бег по дистанции | 1 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Высокий старт. Финиширование | 1 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика. Бег. Понятие «короткая дистанция» | 1 |  |  |
| 6 | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1 |  |  |
| 7 | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 40 м | 1 |  |  |
| 8 | Легкая атлетика. Бег 30 м на результат | 1 |  |  |
| 9 | Легкая атлетика. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3×10 м, с | 1 |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | 1 |  |  |
| 11 | Легкая атлетика. Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 12 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |  |  |
| 13 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены | 1 |  |  |
| 14 | Легкая атлетика. Метание на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 15 | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 16 | Баскетбол. История игры. Основные правила техники безопасности | 1 |  |  |
| 17 | Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке | 1 |  |  |
| 18 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 19 | Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 21 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника | 1 |  |  |
| 22 | Баскетбол. Передача мячаодной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника | 1 |  |  |
| 23 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении | 1 |  |  |
| 24 | Баскетбол. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |  |  |
| 25 | Баскетбол. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | 1 |  |  |
| 26 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника | 1 |  |  |
| 27 | Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ОТ. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 |  |  |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | 1 |  |  |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 |  |  |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении | 1 |  |  |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ: сочетание движений руками с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами | 1 |  |  |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ в парах | 1 |  |  |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с набивными мячами (2-3 кг) | 1 |  |  |
| 35 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки: вскок в упор присев | 1 |  |  |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки: соскок прогнувшись | 1 |  |  |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед и назад | 1 |  |  |
| 39 | Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 40 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 |  |  |
| 41 | Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки с пружинного мостика в глубину | 1 |  |  |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату в три приема | 1 |  |  |
| 43 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ со скакалкой | 1 |  |  |
| 44 | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 45 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 46 | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  |
| 47 | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| 48 | Баскетбол. Тактика свободного нападения | 1 |  |  |
| 49 | Баскетбольный аттракцион | 1 |  |  |
| 50 | Стритбол | 1 |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка. Правила ОТ. Одежда, подборка инвентаря | 1 |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка. Одновременныйбесшажныйход | 1 |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка. Торможение «плугом» | 1 |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка. Повороты переступанием | 1 |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка. Техника конькового хода | 1 |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом без палок. Отталкивание | 1 |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом без палок. Скольжение | 1 |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. Свободное прохождение по дистанции до 2-3 км | 1 |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка. Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Свободное прохождение по дистанции | 1 |  |  |
| 63 | Подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка. Эстафета по кругу 200м | 1 |  |  |
| 65 | Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой по дистанции 2 км | 1 |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка. Темповая тренировка | 1 |  |  |
| 67 | Лыжная подготовка. Темповая тренировка | 1 |  |  |
| 68 | Лыжная подготовка. Совершенствование навыков лыжных ходов | 1 |  |  |
| 69 | Футбол. Инструктаж по ОТ. Стойки игрока | 1 |  |  |
| 70 | Футбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед | 1 |  |  |
| 71 | Футбол. Ускорения, старты из различных положений | 1 |  |  |
| 72 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 73 | Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 74 | Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема | 1 |  |  |
| 75 | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 76 | Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой | 1 |  |  |
| 77 | Футбол. Ведение мяча по прямой | 1 |  |  |
| 78 | Футбол. Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |  |  |
| 79 | Футбол. Ведение мяча с изменением скорости ведения | 1 |  |  |
| 80 | Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | 1 |  |  |
| 81 | Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания | 1 |  |  |
| 82 | Футбол. Отбор мяча | 1 |  |  |
| 83 | Футбол. Вбрасывание мяча | 1 |  |  |
| 84 | Футбол. Штрафной и свободный удар | 1 |  |  |
| 85 | Футбол. Угловой удар | 1 |  |  |
| 86 | Футбол. Игра вратаря | 1 |  |  |
| 87 | Футбольный фестиваль «Вместе к Победе» | 1 |  |  |
| 88 | Футбол. Игра вратаря: техника передвижений на воротах | 1 |  |  |
| 89 | Футбол. Игра вратаря: ловля мяча при ударе | 1 |  |  |
| 90 | Футбол. Игра вратаря: отбивание мяча кулаком | 1 |  |  |
| 91 | Турнир по мини-футболу | 1 |  |  |
| 92 | Футбол. Игра вратаря: введение мяча в игру после ловли от земли и слету | 1 |  |  |
| 93 | Футбол. Начальный удар при розыгрыше мяча | 1 |  |  |
| 94 | Фестиваль ГТО | 1 |  |  |
| 95 | Легкая атлетика. Метание на дальность | 1 |  |  |
| 96 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 6-8 м | 1 |  |  |
| 97 | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх | 1 |  |  |
| 98 | Легкая атлетика. Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 99 | Легкая атлетика. Бег с препятствием | 1 |  |  |
| 100 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| 101 | Футбол. Тактика свободного нападения | 1 |  |  |
| 102 | Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 |  |  |
| 103 | Футбол. Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 104 | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 105 | Футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | Итого | 105 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения учебного материала по физической культуре по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание** | **I четверть** | | | | | | | | | **II четверть** | | | | | | | | | | | **III четверть** | | | | | | | | | | | **IV четверть** | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | | | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | | 43 | 46 | 49 | | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 | 76 | 79 | 82 | 85 | 88 | 91 | | 94 | 97 | 100 | | | 103 |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | | | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | | 44 | 47 | 50 | | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 | 71 | 74 | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | | 95 | 98 | 101 | | | 104 |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | | | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | | 45 | 48 | 51 | | 54 | 57 | 60 | 63 | 66 | 69 | 72 | 75 | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | | 96 | 99 | 102 | | | 105 |
| **6 класс** | **Теорет.**  **сведения** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (при наличии условий)[[2]](#footnote-3)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **При наличии инвентаря**  **и погодных условий** | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Футбол** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| **Баскетбол** |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ОТ и ТБ на уроке физической культуры. | 1 |  |  |
| 2 | Легкая атлетика. Низкий старт | 1 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика. Низкий старт со стартовыми колодками и без | 1 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50 м | 1 |  |  |
| 6 | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 50 м | 1 |  |  |
| 7 | Легкая атлетика. Бег 30 м на результат | 1 |  |  |
| 8 | Легкая атлетика. Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 9 | Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача палочки | 1 |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 мин | 1 |  |  |
| 11 | Легкая атлетика. Бег на 1200 м | 1 |  |  |
| 12 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |  |  |
| 13 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены | 1 |  |  |
| 14 | Легкая атлетика. Метание на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 15 | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 16 | Баскетбол. Техника безопасности во время игры. Защитная стойка | 1 |  |  |
| 17 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | 1 |  |  |
| 18 | Баскетбол. Остановка в два шага | 1 |  |  |
| 19 | Баскетбол. Вырывание мяча | 1 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 21 | Баскетбол. Бросок после ведения | 1 |  |  |
| 22 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места | 1 |  |  |
| 23 | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| 24 | Баскетбол. Тактика свободного нападения | 1 |  |  |
| 25 | Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 |  |  |
| 26 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0) | 1 |  |  |
| 27 | Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ОТ. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |  |  |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки | 1 |  |  |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки. Разбег | 1 |  |  |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки. Наскок на мостик | 1 |  |  |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки. Полёт с промежуточным толчком руками о снаряд | 1 |  |  |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки. Приземление | 1 |  |  |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. Прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 35 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики. «Мост» из положения стоя | 1 |  |  |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики. Два кувырка вперёд слитно | 1 |  |  |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики. Комбинации из гимнастических элементов | 1 |  |  |
| 39 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 40 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 |  |  |
| 41 | Гимнастика с элементами акробатики. Перетягивание каната | 1 |  |  |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату в два-три приема | 1 |  |  |
| 43 | Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ со скакалкой | 1 |  |  |
| 44 | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 45 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |  |  |
| 46 | Баскетбол. Игра по по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 47 | Баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 |  |  |
| 48 | Баскетбольный аттракцион | 1 |  |  |
| 49 | Баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 |  |  |
| 50 | Стритбол | 1 |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка. Правила ОТ. Одежда, подборка инвентаря | 1 |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка. Бесшажныйход | 1 |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход | 1 |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка. Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | 1 |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка. Техника конькового хода | 1 |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом без палок. Отталкивание | 1 |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом без палок. Скольжение | 1 |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. Свободное прохождение по дистанции 3,5 км | 1 |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка. Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Игра «Остановка рывком» | 1 |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка. Игра «Эстафета с передачей палок» | 1 |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка. Игра «С горки на горку» | 1 |  |  |
| 65 | Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой по дистанции 2 км | 1 |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка. Темповая тренировка | 1 |  |  |
| 67 | Лыжная подготовка. Темповая тренировка | 1 |  |  |
| 68 | Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов | 1 |  |  |
| 69 | Футбол. Инструктаж по ОТ. Удар внутренней частью подъёма | 1 |  |  |
| 70 | Футбол. Основная стойка вратаря | 1 |  |  |
| 71 | Футбол. Игра вратаря – ловля, отбивание, переводы и броски | 1 |  |  |
| 72 | Футбол. Бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд | 1 |  |  |
| 73 | Футбол. Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 10-15 м | 1 |  |  |
| 74 | Футбол. Бег рывком, догоняя впереди бегущего | 1 |  |  |
| 75 | Футбол. Поворот на 90° (180°) и вновь ускорение | 1 |  |  |
| 76 | Футбол. Многократные прыжки с одной ноги на другую в чередовании с прыжками на двух ногах на месте | 1 |  |  |
| 77 | Футбол. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90,180, 360° | 1 |  |  |
| 78 | Футбол. Остановка опускающегося мяча подошвой | 1 |  |  |
| 79 | Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 80 | Футбол. Ловля мячей: катящихся, низколетящих, полувысоких высоких | 1 |  |  |
| 81 | Футбольный фестиваль «Вместе к Победе» | 1 |  |  |
| 82 | Футбол. Жонглирование | 1 |  |  |
| 83 | Футбол. Передача мяча с 3 м с отскоком от стены | 1 |  |  |
| 84 | Футбол. Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток | 1 |  |  |
| 85 | Футбольный аттракцион | 1 |  |  |
| 86 | Футбол. Жесты и сигналы судей | 1 |  |  |
| 87 | Футбол. Жесты и сигналы судей | 1 |  |  |
| 88 | Футбол. Судейство | 1 |  |  |
| 89 | Футбол. Судейство | 1 |  |  |
| 90 | Футбол. Обманные движения (финты) | 1 |  |  |
| 91 | Футбол. Финт «ложный замах на удар» | 1 |  |  |
| 92 | Футбол. Финт «ложная остановка» | 1 |  |  |
| 93 | Футбол. Финт «Пробрось мяч» | 1 |  |  |
| 94 | Легкая атлетика. Метание на дальность | 1 |  |  |
| 95 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 8-10 м | 1 |  |  |
| 96 | Легкая атлетика. Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов | 1 |  |  |
| 97 | Легкая атлетика. Кроссовый бег до 15 мин | 1 |  |  |
| 98 | Легкая атлетика. Бег с препятствием | 1 |  |  |
| 99 | Сдача нормативов ГТО | 1 |  |  |
| 100 | Футбол. Финт «уход с мячом» | 1 |  |  |
| 101 | Футбол. Финт «выпад в сторону» | 1 |  |  |
| 102 | Футбол. Финт «Оставь мяч партнеру» | 1 |  |  |
| 103 | Футбол. Финт «переступание через мяч» | 1 |  |  |
| 104 | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 105 | Футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | Итого | 105 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения учебного материала по физической культуре по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание** | **I четверть** | | | | | | | | | **II четверть** | | | | | | | | | **III четверть** | | | | | | | | | | | | | **IV четверть** | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | | 67 | 70 | 73 | | 76 | 79 | 82 | 85 | 88 | 91 | 94 | 97 | 100 | | 103 | |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | | 68 | 71 | 74 | | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 98 | 101 | | 104 | |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | | 54 | 57 | 60 | 63 | 66 | | 69 | 72 | 75 | | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | 96 | 99 | 102 | | 105 | |
| **7 класс** | **Теорет. сведения** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Баскетбол** |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | **При наличии инвентаряи погодных условий** | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Элементы единоборств** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **Гандбол** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40 м | 1 |  |  |
| 2. | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |  |  |
| 3. | Скоростной бег до 60 м | 1 |  |  |
| 4. | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 5. | Бег в равномерном темпе – до 20 мин (девочки – до 15) | 1 |  |  |
| 6. | Бег на 1500 м | 1 |  |  |
| 7. | Бег гандикапом | 1 |  |  |
| 8. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 1 |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |  |  |
| 10. | Бег с препятствием | 1 |  |  |
| 11. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены | 1 |  |  |
| 12. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |
| 13. | Метание мяча весом 150 гр. с места и с разбега, м | 1 |  |  |
| 14. | «Круговая эстафета», «Встречная эстафета» | 1 |  |  |
| 15. | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 16. | Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Основные приемы игры | 1 |  |  |
| 17. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений без мяча и с мячом: бег - ускорение | 1 |  |  |
| 18. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений без мяча и с мячом: бег - остановка | 1 |  |  |
| 19. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений без мяча и с мячом: бег вперёд - остановка – бег назад; | 1 |  |  |
| 20. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений без мяча и с мячом: приставные шаги влево-вправо | 1 |  |  |
| 21. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений без мяча и с мячом: ведение на месте – ведение назад | 1 |  |  |
| 22. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений без мяча и с мячом: ведение приставным шагом влево (вправо) – ведение вперёд | 1 |  |  |
| 23. | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику | 1 |  |  |
| 24. | Баскетбол. Выбивание мяча | 1 |  |  |
| 25. | Баскетбол. Передача мяча руками сверху | 1 |  |  |
| 26. | Баскетбол. Бросок после бега и ловли мяча | 1 |  |  |
| 27. | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с прыжком | 1 |  |  |
| 28. | Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков | 1 |  |  |
| 29. | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 |  |  |
| 30. | Баскетбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 31. | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Повторение строевых упражнений разученных ранее | 1 |  |  |
| 32. | Строевая подготовка. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 1 |  |  |
| 33. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | 1 |  |  |
| 34. | Общеразвивающие упражнения с отягащениями | 1 |  |  |
| 35. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1 |  |  |
| 36. | Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |  |  |
| 37. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 |  |  |
| 38. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |
| 39. | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 |  |  |
| 40. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 41. | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 42. | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках и голове | 1 |  |  |
| 43. | Прыжки в глубину | 1 |  |  |
| 44. | Прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 45. | Прыжок согнув ноги | 1 |  |  |
| 46. | Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 47. | Связки акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 48. | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 49. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход |  |  |  |
| 50. | Подъем в гору скользящим шагом |  |  |  |
| 51. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| 52. | Поворот на месте махом | 1 |  |  |
| 53. | Коньковый ход | 1 |  |  |
| 54. | Прохождение дистанции до 4 км | 1 |  |  |
| 55. | Игры на лыжах | 1 |  |  |
| 56. | Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг без палок | 1 |  |  |
| 57. | Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг с палками | 1 |  |  |
| 58. | Одновременный одношажный коньковый ход | 1 |  |  |
| 59. | Лыжная эстафета | 1 |  |  |
| 60. | Техника спуска в высокой стойке | 1 |  |  |
| 61. | Техника спуска в низкой стойке | 1 |  |  |
| 62. | Урок – путешествие. Лыжная прогулка. | 1 |  |  |
| 63. | Передвижение на лыжах различными способами. | 1 |  |  |
| 64. | Лыжный слалом на равнине | 1 |  |  |
| 65. | Игра «Биатлон» | 1 |  |  |
| 66. | Лыжная подготовка. Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 67. | Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойках. Техника безопасности | 1 |  |  |
| 68. | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов | 1 |  |  |
| 69. | Элементы единоборств. Борьба за предмет | 1 |  |  |
| 70. | Элементы единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки | 1 |  |  |
| 71. | Элементы единоборств. Игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов» | 1 |  |  |
| 72. | Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |  |
| 73. | Баскетбольный аттракцион | 1 |  |  |
| 74. | Гандбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед | 1 |  |  |
| 75. | Гандбол. Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 76. | Гандбол. Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 77. | Стритбол | 1 |  |  |
| 78. | Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 |  |  |
| 79. | Гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |
| 80. | Гандбол. Ловля катящегося мяча | 1 |  |  |
| 81. | Гандбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках | 1 |  |  |
| 82. | Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |  |  |
| 83. | Гандбол. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 1 |  |  |
| 84. | Фестиваль ГТО | 1 |  |  |
| 85. | Гандбол. Перехват мяча | 1 |  |  |
| 86. | Гандбол. Игра вратаря | 1 |  |  |
| 87. | Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| 88. | Спортивная программа «На старте молодежь» | 1 |  |  |
| 89. | Гандбол. Тактика свободного нападения | 1 |  |  |
| 90. | Гандбол. Позиционное нападение | 1 |  |  |
| 91. | Гандбол. Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 92. | Гандбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |  |  |
| 93. | Гандбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 94. | Легкая атлетика. Спортивная ходьба | 1 |  |  |
| 95. | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |
| 96. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 97. | Шведкая эстафета | 1 |  |  |
| 98. | Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов | 1 |  |  |
| 99. | Тестовый контроль | 1 |  |  |
| 100. | Баскетбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 101. | Баскетбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 102. | Баскетбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 103. | Гандбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 104. | Гандбол. Учебная игра |  |  |  |
| 105. | Гандбол. Учебная игра |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения учебного материала по физической культуре по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание** | **I четверть** | | | | | | | | | **II четверть** | | | | | | | | | **III четверть** | | | | | | | | | | | | | **IV четверть** | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | | 67 | 70 | 73 | | 76 | 79 | 82 | 85 | 88 | 91 | 94 | 97 | 100 | | 103 | |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | | 68 | 71 | 74 | | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 98 | 101 | | 104 | |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | | 54 | 57 | 60 | 63 | 66 | | 69 | 72 | 75 | | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | 96 | 99 | 102 | | 105 | |
| **8 класс** | **Теорет. сведения** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Баскетбол** |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | **При наличии инвентаря и погодных условий** | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Элементы единоборств** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **Гандбол** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |
| 2. | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |
| 3. | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |
| 4. | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 5. | Бег в равномерном темпе – до 20 мин (девочки – до 15) | 1 |  |  |
| 6. | Бег на 2000 м | 1 |  |  |
| 7. | Бег гандикапом | 1 |  |  |
| 8. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | 1 |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 |  |  |
| 10. | Бег с препятствием | 1 |  |  |
| 11. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены | 1 |  |  |
| 12. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |
| 13. | Метание мяча весом 150 гр. с места и с разбега, м | 1 |  |  |
| 14 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 15 | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 16. | Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Бег с изменением направления и скорости | 1 |  |  |
| 17. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 18. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 19. | Баскетбол. Передача мяча при встречном движении | 1 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий | 1 |  |  |
| 21. | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от головы в движении | 1 |  |  |
| 22. | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 23. | Баскетбол. Держание игрока с мячом при передачах | 1 |  |  |
| 24. | Баскетбол. Держание игрока с мячом при ведении мяча | 1 |  |  |
| 25. | Баскетбол. Держание игрока с мячом при броске в корзину | 1 |  |  |
| 26. | Баскетбол. Учебная игра «Челнок» | 1 |  |  |
| 27. | Баскетбол. Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 28. | Баскетбол. Бросок мяча рукой от головы в прыжке | 1 |  |  |
| 29. | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра | 1 |  |  |
| 30. | Баскетбол. Действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра | 1 |  |  |
| 31. | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевая подготовка. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге | 1 |  |  |
| 32. | Строевая подготовка. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 1 |  |  |
| 33. | Строевая подготовка. Обратное перестроение | 1 |  |  |
| 34. | Общеразвивающие упражнения с отягащениями | 1 |  |  |
| 35. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1 |  |  |
| 36. | Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |  |  |
| 37. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении | 1 |  |  |
| 38. | Общеразвивающие упражнения с эспандером | 1 |  |  |
| 39. | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 |  |  |
| 40. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 41. | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 42. | Из упора присев силой стойка на голове и руках | 1 |  |  |
| 43. | Длинный кувырок впёред с трёх шагов разбега | 1 |  |  |
| 44. | Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд | 1 |  |  |
| 45. | Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги | 1 |  |  |
| 46. | Опорные прыжки. Прыжок боком | 1 |  |  |
| 47. | Связки акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 48. | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 49. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) |  |  |  |
| 50. | Коньковый ход. Начало толчка |  |  |  |
| 51. | Коньковый ход. Активная фаза толчка | 1 |  |  |
| 52. | Коньковый ход. Завершающая фаза | 1 |  |  |
| 53. | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
| 54. | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |  |  |
| 55. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага | 1 |  |  |
| 56. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход через шаг | 1 |  |  |
| 57. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона | 1 |  |  |
| 58. | Лыжная подготовка. Развитие двигательных способностей | 1 |  |  |
| 59. | Лыжная эстафета | 1 |  |  |
| 60. | Прохождение дистанции до 5 км | 1 |  |  |
| 61. | Лыжный слалом на равнине | 1 |  |  |
| 62. | Урок – путешествие. Лыжная прогулка. | 1 |  |  |
| 63. | Передвижение на лыжах различными способами. | 1 |  |  |
| 64. | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |  |  |
| 65. | Игра «Биатлон» | 1 |  |  |
| 66. | Финские гонки | 1 |  |  |
| 67. | Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойках. Техника безопасности | 1 |  |  |
| 68. | Элементы единоборств. Стойки. Передвижения в стойке | 1 |  |  |
| 69. | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища | 1 |  |  |
| 70. | Элементы единоборств. Освобождение от захватов | 1 |  |  |
| 71. | Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение | 1 |  |  |
| 72. | Подвижные игры с элементами единоборств | 1 |  |  |
| 73. | Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |  |
| 74. | Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |  |
| 75. | Традиционные народные виды борьбы | 1 |  |  |
| 76. | Гандбол. Инструктаж по ОТ. Передача мяча согнутой рукой от плеча | 1 |  |  |
| 77. | Гандбол. Передача из-за головы | 1 |  |  |
| 78. | Гандбол. Передача из-за спины | 1 |  |  |
| 79. | Спортивная программа «На старте молодежь» | 1 |  |  |
| 80. | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 81. | Гандбол. Передача через руку | 1 |  |  |
| 82. | Гандбол. Передача сбоку с разворотом кисти от себя | 1 |  |  |
| 83. | Спортивная программа «Велотриал» | 1 |  |  |
| 84. | Гандбол. Бросок мяча согнутой рукой сбоку | 1 |  |  |
| 85. | Гандбол. Бросок мяча согнутой рукой снизу | 1 |  |  |
| 86. | Гандбол. Бросок мяча прямой рукой сверху | 1 |  |  |
| 87. | Спортивная программа «Соревнования допризывной молодежи» | 1 |  |  |
| 88. | Гандбол. Бросок мяча прямой рукой сбоку | 1 |  |  |
| 89. | Гандбол. Бросок мяча прямой рукой снизу | 1 |  |  |
| 90. | Гандбол. Бросок из опорного положения с отклонением туловища | 1 |  |  |
| 91. | Военно-прикладная подготовка | 1 |  |  |
| 92. | Гандбол. Семиметровый штрафной бросок | 1 |  |  |
| 93. | Гандбол. Ловля катящегося мяча | 1 |  |  |
| 94. | Выбор позиции вратарём при отражении бросков | 1 |  |  |
| 95. | Фестиваль ГТО | 1 |  |  |
| 96. | Гандбол. Взаимодействие вратаря с защитником | 1 |  |  |
| 97. | Гандбол. Взаимодействие трёх игроков | 1 |  |  |
| 98. | Гандбол. Нападение быстрым прорывом (3:2) | 1 |  |  |
| 99. | Легкая атлетическая поготовка | 1 |  |  |
| 100. | Бег на местности | 1 |  |  |
| 101. | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 102 | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 103 | Тройной рыжок | 1 |  |  |
| 104 | Совершенствование техники низкого и высокого стартов | 1 |  |  |
| 105 | Гандбол. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **105** |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения учебного материала по физической культуре по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание** | **I четверть** | | | | | | | | | **II четверть** | | | | | | | | | **III четверть** | | | | | | | | | | | | | **IV четверть** | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | | 67 | 70 | 73 | | 76 | 79 | 82 | 85 | 88 | 91 | 94 | 97 | 100 | | 103 | |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | | 68 | 71 | 74 | | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 98 | 101 | | 104 | |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | | 54 | 57 | 60 | 63 | 66 | | 69 | 72 | 75 | | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | 96 | 99 | 102 | | 105 | |
| **9 класс** | **Теорет. сведения** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Баскетбол** |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | **При наличии инвентаря и погодных условий** | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Элементы единоборств** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **Гандбол** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт до 60 м | 1 |  |  |
| 2. | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |
| 3. | Скоростной бег до 100 м | 1 |  |  |
| 4. | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 5. | Бег в равномерном темпе – до 20 мин (девочки – до 15) | 1 |  |  |
| 6. | Бег на 2000 м | 1 |  |  |
| 7. | Бег гандикапом | 1 |  |  |
| 8. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | 1 |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 |  |  |
| 10. | Бег с препятствием | 1 |  |  |
| 11. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены | 1 |  |  |
| 12. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |
| 13. | Метание мяча весом 150 гр. с места и с разбега, м | 1 |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |
| 15 | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 16. | Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Бег с изменением направления и скорости | 1 |  |  |
| 17. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 18. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 19. | Баскетбол. Передача мяча при встречном движении | 1 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий | 1 |  |  |
| 21. | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от головы в движении | 1 |  |  |
| 22. | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 23. | Баскетбол. Держание игрока с мячом при передачах | 1 |  |  |
| 24. | Баскетбол. Держание игрока с мячом при ведении мяча | 1 |  |  |
| 25. | Баскетбол. Держание игрока с мячом при броске в корзину | 1 |  |  |
| 26. | Баскетбол. Учебная игра «Челнок» | 1 |  |  |
| 27. | Баскетбол. Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 28. | Баскетбол. Бросок мяча рукой от головы в прыжке | 1 |  |  |
| 29. | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра | 1 |  |  |
| 30. | Баскетбол. Действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра | 1 |  |  |
| 31. | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевая подготовка. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге | 1 |  |  |
| 32. | Строевая подготовка. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 1 |  |  |
| 33. | Строевая подготовка. Обратное перестроение | 1 |  |  |
| 34. | Общеразвивающие упражнения с отягащениями | 1 |  |  |
| 35. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1 |  |  |
| 36. | Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |  |  |
| 37. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении | 1 |  |  |
| 38. | Общеразвивающие упражнения с эспандером | 1 |  |  |
| 39. | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 |  |  |
| 40. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 41. | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 42. | Из упора присев силой стойка на голове и руках | 1 |  |  |
| 43. | Длинный кувырок впёред с трёх шагов разбега | 1 |  |  |
| 44. | Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд | 1 |  |  |
| 45. | Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги | 1 |  |  |
| 46. | Опорные прыжки. Прыжок боком | 1 |  |  |
| 47. | Связки акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 48. | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 49. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) |  |  |  |
| 50. | Коньковый ход. Начало толчка |  |  |  |
| 51. | Коньковый ход. Активная фаза толчка | 1 |  |  |
| 52. | Коньковый ход. Завершающая фаза | 1 |  |  |
| 53. | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
| 54. | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |  |  |
| 55. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага | 1 |  |  |
| 56. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход через шаг | 1 |  |  |
| 57. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона | 1 |  |  |
| 58. | Лыжная подготовка. Развитие двигательных способностей | 1 |  |  |
| 59. | Лыжная эстафета | 1 |  |  |
| 60. | Прохождение дистанции до 5 км | 1 |  |  |
| 61. | Лыжный слалом на равнине | 1 |  |  |
| 62. | Урок – путешествие. Лыжная прогулка. | 1 |  |  |
| 63. | Передвижение на лыжах различными способами. | 1 |  |  |
| 64. | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |  |  |
| 65. | Игра «Биатлон» | 1 |  |  |
| 66. | Финские гонки | 1 |  |  |
| 67. | Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойках. Техника безопасности | 1 |  |  |
| 68. | Элементы единоборств. Стойки. Передвижения в стойке | 1 |  |  |
| 69. | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища | 1 |  |  |
| 70. | Элементы единоборств. Освобождение от захватов | 1 |  |  |
| 71. | Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение | 1 |  |  |
| 72. | Подвижные игры с элементами единоборств | 1 |  |  |
| 73. | Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |  |
| 74. | Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |  |
| 75. | Традиционные народные виды борьбы | 1 |  |  |
| 76. | Гандбол. Инструктаж по ОТ. Передача мяча согнутой рукой от плеча | 1 |  |  |
| 77. | Гандбол. Передача из-за головы | 1 |  |  |
| 78. | Гандбол. Передача из-за спины | 1 |  |  |
| 79. | Спортивная программа «На старте молодежь» | 1 |  |  |
| 80. | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 81. | Гандбол. Передача через руку | 1 |  |  |
| 82. | Гандбол. Передача сбоку с разворотом кисти от себя | 1 |  |  |
| 83. | Спортивная программа «Велотриал» | 1 |  |  |
| 84. | Гандбол. Бросок мяча согнутой рукой сбоку | 1 |  |  |
| 85. | Гандбол. Бросок мяча согнутой рукой снизу | 1 |  |  |
| 86. | Гандбол. Бросок мяча прямой рукой сверху | 1 |  |  |
| 87. | Спортивная программа «Соревнования допризывной молодежи» | 1 |  |  |
| 88. | Гандбол. Бросок мяча прямой рукой сбоку | 1 |  |  |
| 89. | Гандбол. Бросок мяча прямой рукой снизу | 1 |  |  |
| 90. | Гандбол. Бросок из опорного положения с отклонением туловища | 1 |  |  |
| 91. | Военно-прикладная подготовка | 1 |  |  |
| 92. | Гандбол. Семиметровый штрафной бросок | 1 |  |  |
| 93. | Гандбол. Ловля катящегося мяча | 1 |  |  |
| 94. | Выбор позиции вратарём при отражении бросков | 1 |  |  |
| 95. | Фестиваль ГТО | 1 |  |  |
| 96. | Гандбол. Взаимодействие вратаря с защитником | 1 |  |  |
| 97. | Гандбол. Взаимодействие трёх игроков | 1 |  |  |
| 98. | Гандбол. Нападение быстрым прорывом (3:2) | 1 |  |  |
| 99. | Легкоатлетическая подготовка | 1 |  |  |
| 100. | Бег на местности | 1 |  |  |
| 101. | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 102 | Тестовый контроль. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |
| 103 | Тройной рыжок | 1 |  |  |
| 104 | Совершенствование техники низкого и высокого стартов | 1 |  |  |
| 105 | Гандбол. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **105** |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)