

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ува-Туклинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

« Алгоритм »

Протокол от 31.08.22 № 1

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

МОУ «Ува-Туклинская СОШ»

Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ «Ува-Туклинская

СОШ» от 31.08.2022 № 63/1 -од

Директор В.И. Холкин



Рабочая программа

по предмету физическая культура

для 6-9 класса (ов)

Составитель(и):

Пашкина СВ
учитель физической
культуры

2022 – 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования на основе примерной комплексной программы по физической культуре и авторской программы по физической культуре, с учетом учебного плана МОУ «Ува Туклинская СОШ» (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2018 г). Рабочая программа для 6-9 - х классов конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для 6 - х классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МОУ «Ува-Туклинская СОШ» реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 6-9-ом классе из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

Формы и методы, технологии обучения.

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая. При этом по видам деятельности учителя и учеников разделяются типы уроков: комбинированный урок, урок открытия новых знаний, урок формирования умений и навыков.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических и психических качеств;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи

В соответствии с целью образовательной области формируются задачи учебного предмета:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адапционных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- На углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

6 класс:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта (с)	5.4	5.5 - 6.1	6.2	5.8	5.9 - 6.4	6.5
Бег 60 метров (с)	9.8	10.2	11.1	10.2	10.7	11.3
Челночный бег	8.1	8.2-8.4	8.5	8.5	8.6 – 8.9	9.0
Прыжки в длину с места (см)	180	179-136	135	165	164-126	125
Прыжки через скакалку за 1 мин	95	94-76	75	115	114-96	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	23	22-13	12	17	16-11	10
Сгибание и	20	15	10	15	10	5

разгибание рук в упоре лежа (раз)						
Наклон вперёд (см.)	10	6	3	14	11	8
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	8	7-5	4	16	15-8	7
Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Бег на лыжах 1 км (мин)	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01
Бег на лыжах 2 км (мин)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

7 класс:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта (с)	5.2	5.3 - 5.9	6.0	5.6	5.7 - 6.2	6.3
Бег 60 метров (с)	9.7	10.0	10.8	10.1	10.5	11.0
Челночный бег	7.9	8.0-8.4	8.5	8.2	8.3 – 8.7	8.8
Прыжки в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	90	80	120	105	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	24	21	14	18	15	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23	18	13	18	12	8
Наклон вперёд (см.)	11	7	4	16	13	9
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	9	7	5	18	13	9
Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Бег на лыжах 2 км (мин)	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
Бег на лыжах 3 км (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00

8 класс:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта (с)	5.2	5.3 - 5.9	6.0	5.6	5.7 - 6.2	6.3
Бег 60 метров (с)	9.7	10.0	10.8	10.1	10.5	11.0
Челночный бег	7.9	8.0-8.4	8.5	8.2	8.3 – 8.7	8.8
Прыжки в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	90	80	120	105	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	24	21	14	18	15	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23	18	13	18	12	8

Наклон вперёд (см.)	11	7	4	16	13	9
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	9	7	5	18	13	9
Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Бег на лыжах 2 км (мин)	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
Бег на лыжах 3 км (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00

9 класс:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта (с)	5.2	5.3 - 5.9	6.0	5.6	5.7 - 6.2	6.3
Бег 60 метров (с)	9.7	10.0	10.8	10.1	10.5	11.0
Челночный бег	7.9	8.0-8.4	8.5	8.2	8.3 – 8.7	8.8
Прыжки в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	90	80	120	105	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	24	21	14	18	15	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23	18	13	18	12	8
Наклон вперёд (см.)	11	7	4	16	13	9
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	9	7	5	18	13	9
Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Бег на лыжах 2 км (мин)	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
Бег на лыжах 3 км (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00

Формы и средства контроля.

Проверка двигательных действий осуществляется посредством зачетов и тестов.

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.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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

Естественные основы.

6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

6 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

6 класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Подвижные игры.

Волейбол

6–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

6–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

6–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

6–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

6–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Легкая атлетика: основная цель – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

Баскетбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

Гимнастика с элементами акробатики: основная цель – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.

Волейбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

Лыжная подготовка: основная цель – совершенствование и развитие точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

Футбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений ног тактильной чувствительности, развития моторики ног.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально – техническое оснащение учебного процесса.

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал, малый спортивный зал).
2. Гимнастическая перекладина.
3. Скамейки гимнастические жесткие.
4. Гимнастические коврики.
5. Маты гимнастические.
6. Мяч малый теннисный.
7. Скакалки гимнастические.
8. Палка гимнастическая.
9. Обруч гимнастический.
10. Стойки для прыжков в высоту.
11. Планка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная (10 м).
13. Конусы разметочные.
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
15. Мячи баскетбольные.
16. Стойки волейбольные универсальные.
17. Сетка волейбольная.
18. Табло перекидное.
19. Насос для накачивания мячей.
20. Мячи для метания (150гр).
21. Гранаты для метания (250гр; 300гр; 500гр;700гр).
22. Пластиковые лыжи (комплект: ботинки, палки крепления).
23. Столы теннисные.
24. Ракетки для тенниса, шарики теннисные.
25. Спортивная форма для соревнований.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры

Вид программного материала	Часы
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	30
Спортивные игры	34
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	20
Кол-во за год	102

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям (при трехразовых занятиях в неделю)

Вид программного материала	Часы
1 четверть	
Легкая атлетика	15
Спортивные игры (баскетбол)	11
Основы знаний	В процессе урока
ИТОГО за 1 ч.	26
2 четверть	
Гимнастика	4
Спортивные игры (баскетбол)	18
Основы знаний	В процессе урока
ИТОГО за 2 ч.	22
3 четверть	
Лыжная подготовка	20
Спортивные игры (волейбол)	10
Основы знаний	В процессе урока
ИТОГО за 3 ч.	30
4 четверть	
Спортивные игры (волейбол)	9
Легкая атлетика	15
Основы знаний	В процессе урока
ИТОГО за 4 ч.	24
Основы знаний	В процессе урока
Кол-во часов за 1 полугодие	48
Кол-во часов за 2 полугодие	54
Кол-во часов за год	102

Информационно-методическое обеспечение.

Для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич 7-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение, 1997.
3. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.
4. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф.И.Собянин – М.: Дрофа, 2007.

Для ученика:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Интернет ресурсы:

1. <http://le-savchen.ucoz.ru>
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://old.fipi.ru>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№	Дата проведения		Тема урока	№ урока по разделу
	По плану	фактически		
Легкая атлетика - 15 часов				
1	сентябрь		Высокий старт	1
2	сентябрь		Низкий старт	1
3	сентябрь		Бег с ускорением до 30 метров	1
4	Сентябрь		Бег с ускорением 50–60 м,	1
5	Сентябрь		Бег с ускорением 50-60 м	1
6	сентябрь		Бег на результат 60 метров	1
7	сентябрь		Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель	1
8	Сентябрь		Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель	1
9	сентябрь		Прыжок в длину с разбега.	1
10	сентябрь		Метание малого мяча	1

11	сентябрь		Метание малого мяча	1
12	сентябрь		Челночный бег	1
13	сентябрь		Бег на средние дистанции, челночный бег	1
14	сентябрь		Бег на средние дистанции	1
15	сентябрь		Бег на средние дистанции	1
Спортивные игры 15ч (баскетбол)				
16	октябрь		Стойка и передвижения игрока	1
17	октябрь		Ведение мяча на месте.	1
18	октябрь		Остановка прыжком.	1
19	октябрь		Ведение два шага бросок	1
20	октябрь		Ведение два шага бросок	1
21	октябрь		Действия игроков в защите	1
212	октябрь		Броски мяча по кольцу	1

23	октябрь		Ведение с изменением направления движения и скорости	1
24	октябрь		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1
25	октябрь		Ведения мяча с изменением направления	1
26	октябрь		Стойки и перемещения	1
27	октябрь		Ловля и передача мяча	1
28	октябрь		Вырывание и выбивание мяча	1
29	октябрь		Нападение быстрым прорывом	1
30	октябрь		Комбинация из освоенных элементов	1

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	н	о		
Гимнастика - 18ч				
31	ноябрь		Акробатика, лазание: кувырок вперед, лазание в 2 приема	1
32	ноябрь		Кувырок вперед, лазание в 2-3 приема	1
33	ноябрь		Кувырок вперед и назад, лазание в 2-3 приема	1
34	ноябрь		Кувырок вперед и назад, лазание в 2-3 приема	1
35	ноябрь		Стойка на лопатках.	1
36	ноябрь		Два кувырка вперед	1

			слитно.	
37	ноябрь		Мост из положения стоя.	1
38	ноябрь		Мост из положения стоя.	1
39	ноябрь		Акробатическая комбинация	1
40	декабрь		Висы. Строевые Упражнения	1
41	декабрь			1
42	декабрь			1
43	декабрь			1
44	декабрь		Опорный прыжок, строевые упражнения	1
45	декабрь			1
46	декабрь			1
47	Декабрь			1
48	декабрь			1

Лыжная подготовка – 20 ч

49	январь		Лыжные ходы. Одновременный безшажный ход	1
50	январь		Одновременный двухшажный ход	1
51	январь		Одновременный двухшажный	1

		ход	
52	январь	Попеременног о двушажного хода	1
53	январь	Попеременног о двушажного хода	1
54	январь	Одновременны й безшажный ход. Эстафетный бег	1
55	январь	Одновременны й безшажный ход на небольшом уклоне	1
56	январь	Спуски и подъемы	1
57	январь	Подъем в гору скользящим шагом.	1
58	февраль	Торможение «плугом»	1
59	февраль	Подъем «елочкой»	1
60	февраль	Торможение «плугом»	1
61	февраль	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1
62	февраль	Спуски в средней стойке	1
63	февраль	Прохождение дистанции 2 -	1

			3 км.	
64	февраль		Лыжные гонки 1км.	1
65	февраль		Круговая эстафета	1
66	февраль		Урок здоровья	1
67	февраль		Лыжная эстафета.	1
68	февраль		Лыжные гонки 2 км	2

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по	фа		
Спортивные игры – 19ч (волейбол)				
69	март		Стойки и передвижение игрока.	1
70	март		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
71	март		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1

72	март		Прием мяча снизу двумя руками в прах.	1
73	март		Прием мяча снизу двумя руками в прах.	1
74	март		Нижняя прямая подача мяча.	1
75	март		Прямой нападающий удар	1
76	март		Нижняя прямая подача мяча.	1
77	март		Нижняя прямая подача мяча.	1
78	март		Прямой нападающий удар	1
79	март		Прямой нападающий удар	1
80	март		Прямой нападающий удар	1
81	апрел ь		Прямой нападающий удар	1
82	апрел ь		Игра по упрощенным правилам	1
83	апрел ь		Передача двумя руками	1

			через сетку.	
84	апрел ь		Передача двумя руками через сетку.	
85	апрел ь		Передача двумя руками через сетку.	1
86	апрел ь		Игра по упрощенным правилам	1
87	апрел ь		Игра по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика – 15 ч				
88	апрел ь		Прыжки в высоту способом «перешагиван ия»	1
89	апрел ь			1
90	апрел ь			1
91	апрел ь			1
92	апрел ь			1
93	май		Бег 60 метров	1
94	май		Метание теннисного мяча в цель	1
95	май		Метание теннисного мяча на дальность и в цель	1
96	май		Метание теннисного	1

			мяча на дальность	
97	май		Прыжки в длину с разбега	1
98	май		Прыжки в длину с разбега, челночный бег	1
99	май		Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег	1
10 0	май		Кроссовая подготовка	1
10 1	май		Кроссовая подготовка	1
10 2	май		Урок здоровья	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	№ урока по разделу
	По плану	фактически		
Легкая атлетика - 15 часов				
1	сентябрь		Низкий старт	1
2	сентябрь		Низкий старт	1
3	сентябрь		Бег с ускорением до 30 метров, финиширование	1
4	Сентябрь		Бег с ускорением 50–60 м,	1
5	Сентябрь		Бег с ускорением 50-60 м	1
6	сентябрь		Бег на результат 60 метров	1
7	сентябрь		Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель	1

8	Сентябрь		Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель	1
9	сентябрь		Прыжок в длину с разбега.	1
10	сентябрь		Метание малого мяча	1
11	сентябрь		Метание малого мяча	1
12	сентябрь		Бег на средние дистанции	1
13	сентябрь		Бег на средние дистанции	1
14	сентябрь		Бег на средние дистанции	1
15	сентябрь		Бег на средние дистанции	1
Спортивные игры 15ч (баскетбол)				
16	октябрь		Стойка и передвижения игрока	1
17	октябрь		Стойка и передвижения игрока	1
18	октябрь		Передача мяча различным способом	1
19	октябрь		Передача мяча различным способом в парах	1

20	октябрь		Бросок мяча двумя руками от головы	1
21	октябрь		Бросок мяча двумя руками от головы	1
212	октябрь		Бросок мяча одной рукой от плеча	1
23	октябрь		Передача мяча в тройках. Штрафной бросок.	1
24	октябрь		Передача мяча в тройках. Штрафной бросок.	1
25	октябрь		Штрафной бросок, Нападение быстрым прорывом	1
26	октябрь		Передача и броски мяча	1
27	октябрь		Ведение мяча	1
28	октябрь		Вырывание и выбивание мяча, ведение и передача мяча	1

29	октябрь		Передача мяча	1
30	октябрь		Учебная игра	1

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Лыжный спорт: Техника безопасности при занятии лыжами. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.

Номер	Дата проведения				Тема урока	Кол-во часов
	по	пл	ан	фа кт		
Гимнастика - 18ч						
31	ноябрь				Акробатика, лазание: кувырок вперед, мост, лазание	1
32	ноябрь				Кувырок вперед, мост, лазание в 2 приема	1
33	ноябрь				Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, лопатках лазание в 2 приема	1
34	ноябрь				Кувырок вперед,	1

			стойка на лопатках, мост, лопатках лазание в 2 приема	
35	ноябрь		Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, лопатках лазание в 2 приема	1
36	ноябрь		Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, лопатках лазание в 2 приема	1
37	ноябрь		Акробатическая комбинация	1
38	ноябрь		Акробатическая комбинация	1
39	ноябрь			1
40	декабрь		Висы.	1
41	декабрь		Строевые	1
42	декабрь		Упражнения	1
43	декабрь			1
44	декабрь		Опорный	1

45	декабрь		прыжок, строевые упражнения	1
46	декабрь			1
47	Декабрь			1
48	декабрь			1

Лыжная подготовка – 20 ч

4 9	январь		Лыжные ходы. Одновременны й безшажный ход	1
5 0	январь		Одновременны й двухшажный ход	1
5 1	январь		Одновременны й двухшажный ход	1
5 2	январь		Одновременны й двухшажный ход	1
5 3	январь		Одновременны й двухшажный ход	1
5 4	январь		Одновременны й безшажный ход. Эстафетный бег	1
5 5	январь		Одновременны й одношажный ход, подъем «елочкой»	1
5 6	январь		Одновременны й одношажный	1

			ход, подъем «елочкой»	
5 7	январь		Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков.	1
5 8	февраль		Подъем «елочкой». Торможение «плугом»	1
5 9	февраль		Подъем «елочкой». Торможение «плугом»	1
6 0	февраль		Торможение «плугом»	1
6 1	февраль		Торможение «плугом»	1
6 2	февраль		Спуски в средней стойке	1
6 3	февраль		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1
6 4	февраль		Лыжные гонки 2км.	1
6 5	февраль		Круговая эстафета	1
6 6	февраль		Прохождение дистанции 3 км	1
6 7	февраль		Лыжная эстафеты, прохождение дистанции 3,5	1

			км	
6 8	февраль		Лыжные гонки 3 км	2

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Номер	Дата проведения			Тема урока	Кол-во часов
	по	пла	фак		
Спортивные игры – 19ч (волейбол)					
69	март			Стойки и перемещение игрока, нижняя прямая подача мяча.	1
70	март			Передача мяча сверху двумя руками в парах и ч\з сетку, нижняя прямая подача мяча.	1
71	март			Передача мяча сверху двумя руками в парах и ч\з сетку, нижняя прямая подача мяча.	1
72	март			Прием мяча снизу двумя	1

			руками ч\з сетку, нижняя прямая подача мяча.	
73	март		Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча, нападающий удар	1
74	март		Нижняя прямая подача мяча, нападающий удар	1
75	март		Прямой нападающий удар, комбинации из освоенных элементов	1
76	март		Прямой нападающий удар, комбинации из освоенных элементов	1
77	март		Прямой нападающий удар, комбинации из освоенных элементов	1
78	март		Комбинации из освоенных элементов	1

79	март		Прямой нападающий удар	1
80	март		Прямой нападающий удар	1
81	апрель		Прямой нападающий удар	1
82	апрель		Тактика свободного нападения.	1
83	апрель		Комбинации из освоенных элементов	1
84	апрель		Комбинации из освоенных элементов	1
85	апрель		Комбинации из освоенных элементов	1
86	апрель		Игра по упрощенным правилам	1
87	апрель		Игра по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика – 15 ч				
88	апрель		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
89	апрель			1
90	апрель			1
91	апрель			1

92	апрель			1
93	май		Бег 60 метров	1
94	май		Метание теннисного мяча в цель	1
95	май		Метание теннисного мяча на дальность и в цель	1
96	май		Метание теннисного мяча на дальность	1
97	май		Прыжки в длину с разбега	1
98	май		Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег	1
99	май		Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег	1
100	май		Кроссовая подготовка	1
101	май		Кроссовая подготовка	1
102	май		Урок здоровья	1

Учебно-тематическое планирование.

8 класс.

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Примечание
Легкая атлетика		15	
1	Вводный инструктаж. ТБ по л\а. Совершенствование низкого старта, стартового разгона	1	
2,3	Совершенствование бега на 30 м, н\с, ст. разгона.	2	
4	Контроль н\с, ст.разгона. Сов-ие бега на 30 м, прыжка в длину с разбега	1	
5	Контроль 30 м. Сов-ие прыжка в длину с разбега	1	
6	Контроль 60 м. Сов-ие прыжка в длину с разбега	1	
7	Сов-ие эстафетного бега Бег 400 м	1	
8,9,10	Сов-ие прыжка в длину с разбега	3	
11	Контроль прыжка в длину с разбега. Сов-ие метания мяча 150 гр. с\r	1	
12	Сов-ие метания мяча 150 гр. с\r, эстафетный бег	1	
13	Сов-ие метания мяча 150 гр. с\r Бег 800 м	1	
14	Контроль метания мяча 150 гр. с\r. Сов-ие эстафетного бега	1	
15	Контроль 2000 м	1	
Спортивные игры (баскетбол)		15	
16	Сов-ие техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. ТБ по баскетболу	1	
17	Обучение вариантам ловли и передачи мяча, действий игроков в защите	1	
18	Обучение вариантам ловли и передачи мяча, сов-ие действий игроков в защите	1	
19	Сов-ие вариантов ловли и передачи мяча. Обучение вариантов ведения мяча, бросков мяча после двух шагов	1	
20	Контроль вариантов ловли передачи мяча. Обучение бросков мяча в движении после перемещения приставным шагом	1	
21	Контроль подтягивания на перекладине. Сов-ие бросков мяча в движении после перемещения приставным шагом	1	
22	Обучение штрафного броска, действия игроков в нападении	1	
23	Сов-ие штрафного броска, обучение действия игроков в нападении	1	
24	Сов-ие штрафного броска, бросков мяча после двух шагов	1	
25	Контроль бросков мяча после двух шагов, сов-ие штрафного броска	1	
26	Сов-ие штрафного броска, действий игроков в защите	1	
27, 28	Сов-ие штрафного броска, действий игроков в нападении	2	

29	Контроль штрафного броска. Сов-ие действий игроков в нападении	1	
30	Учебно-тренировочная игра	1	
Гимнастика с элементами акробатики		18	
31-36	ТБ по гимнастике. Акробатические упражнения.	6	
37	Акробатические упражнения, опорный прыжок ч\з козла	1	
38	Контроль подтягивание (м) поднимание туловища (д). Опорный прыжок ч\ козла	1	
39	Опорный прыжок ч\ козла.	1	
40-42	Опорный прыжок ч\ козла. Висы и упоры.	3	
43	Висы и упоры.	1	
44-46	Висы и упоры. Лазание по канату.	3	
47, 48	Лазание по канату.	2	
Лыжная подготовка		20	
49	ТБ по л\п. Сов-ие попеременный двухшажный ход. Вводный инструктаж.	1	
50	Контроль ПДХ. Сов-ие одновременный одношажный ход.	1	
51	Контроль ООХ. Сов-ие одновременный двухшажный ход.	1	
52	Сов-ие одновременный двухшажный ход, прохождение бугров и впадин	1	
53	Контроль ОДХ. Сов-ие прохождение бугров и впадин	1	
54	Контроль 1 км. Сов-ие прохождение бугров и впадин	1	
55-57	Сов-ие спусков с торможением и поворот плугом	3	
58	Контроль спусков с торможением.	1	
59	Контроль 2 км. Сов-ие спуска с поворотами.	1	
60, 61	Сов-ие спуска с поворотами, с торможением и поворот плугом	2	
62	Контроль спуска с поворотами. Сов-ие спусков с торможением и поворот плугом	1	
63	Контроль поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	1	
64	Контроль 3 км. Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	
65,66	Прохождение дистанции 4 км.	2	
67	Прохождение дистанции 4 км.	1	
68	Контроль 3 км. Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	
Спортивные игры (волейбол)		19	
69	ТБ по волейболу. Обучение верхняя передача и нижняя передача мяча.	1	
70	Обучение верхняя передача и нижняя передача мяча.	1	
71	Закрепление верхняя передача и нижняя передача мяча.	1	
72,73	Сов-ие верхняя передача и нижняя передача мяча.	2	
74,75	Сов-ие нижняя и верхняя прямая подача мяча	2	
76	Обучение техники нападающего удара	1	

77	Обучение техники нападающего удара, прием мяча после подачи, после отскока от сетки.	1	
78	Контроль верхняя передача и нижняя передача мяча. Обучение техники нападающего удара, прием мяча после подачи, после отскока от сетки.	1	
79,80	Сов-ие техники нападающего удара, прием мяча после подачи, после отскока от сетки.	2	
81	Контроль нижняя и верхняя прямая подача мяча. Сов-ие техники нападающего удара, прием мяча после подачи, после отскока от сетки.	1	
82	Сов-ие техники нападающего удара, прием мяча после подачи, после отскока от сетки.	1	
83	Контроль приема мяча после подачи, после отскока от сетки.	1	
84	Сов-ие техники нападающего удара	1	
85-87	Учебно-тренировочная игра.	3	
Легкая атлетика		15	
88-90	ТБ по л\а. Прыжки в высоту с разбега.	3	
91	Контроль прыжков в высоту с разбега. Сов-ие низкого старта. Бег 30 м	1	
92	Сов-ие низкого старта, прыжки в длину с разбега.	1	
93	Контроль 60 м. Сов-ие прыжки в длину с разбега.	1	
94-96	Сов-ие прыжки в длину с разбега, метание мяча 150 гр. с\r	1	
97	Контроль прыжки в длину с разбега. Сов-ие метание мяча 150 гр. с\r	1	
98,99	Сов-ие метание мяча 150 гр. с\r Бег 400 м	2	
100	Контроль метание мяча 150 гр. с\r. Эстафетный бег, подвижные игры	1	
101	Эстафетный бег, подвижные игры	1	
102	Контроль 2000 м	1	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Сроки изучения учебного материала по неделям	Раздел, тема, поурочное планирование	Ученик должен знать (основные понятия, терминология, темы)	Ученик должен уметь (овладение техникой элемента, выполнение контрольных нормативов)	Ключевые понятия, которые необходимо повторить, межпредметная связь
	1. Лёгкая атлетика:			
	Низкий старт и стартовый разгон	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка	Технически правильно выполнять команды, выход со старта на дистанцию 60 м Подбирать разбег, выполнять резкий толчок после разбега, вылет и фаза полёта, правильное приземление, выполнение	Разминочный бег, разминка, специально-беговые, специально-прыжковые упражнения, подводящие
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (разбег и отталкивание)			

		для выполнения л/а упражнений; представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	контрольных нормативов	упражнения, разбег, толчок, вылет, полёт, приземление
	Метание мяча весом 150 г. с разбега	Правила ТБ при занятиях л/а. Правила самоконтроля и гигиены	Подобрать разбег, «хлёсткое» движение кисти, скрестный шаг, выполнение контрольных нормативов	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		Подбор разбега, технически правильное выполнение элемента, выполнение контрольного норматива	
	Повторный бег 3-4х100-150 м		Измерять результаты, подача команд, демонстрация упражнений	
	2. Баскетбол			
	Перемещение в Б/Б, ловля и передача мяча, передачи в парах в движении. Ведение мяча. Штрафной бросок. Броски по кольцу одной и двумя руками в прыжке. Броски по кольцу после ведения	Правила ТБ и профилактика травматизма, первая помощь при травмах. Правила соревнований: штрафной бросок, нарушение правил штрафного броска, технический фол, персональный фол. Значение занятий баскетбола для всестороннего развития личности.	Штрафной бросок, передача мяча на месте при встречном движении и отскоком от пола, игра в защите, опека игрока, учебная игра. Технически правильное выполнение элементов баскетбола. Выполнение контрольных нормативов	Ведение, пробежка, бросок, передача, остановка, тайм-аут, аут стойка, замена.
	3. Волейбол			
	Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Передача в парах в движении. Передача мяча снизу. Передача мяча сверху через сетку. Приём подачи снизу	Правила ТБ и профилактика травматизма. Терминология: передачи, расстановка, подача. Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении)	Партия, аут, замена, переход, блок, подача, зона подачи	
	4 Гимнастика			
	Строевые упражнения Кувырок вперёд, назад (слитно). Длинный кувырок с места(мальчики). Кувырок назад в полушпагат(девочки). Стойка на	Правила техники безопасности и профилактика травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития физической культуры, страховка и	Освоить кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове и руках мальчикам. «Мост» и поворот в упор стоя на одном	Осанка, комбинация, комплекс упражнений. Висы, упоры, стойки, хваты, шеренга,

	<p>голове и руках(мальчики). «Мост» и поворот в упор на одно колено (девочки). Из виса на подколенках, через на руках опускание в упор присев (мальчики). Подъём махом назад сев ноги врозь. Подъём завесом вне (м). Из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев- махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж, вис лёжа на н/ж сев боком на н/ж, соскок (девочки). Опорный прыжок согнув ноги(козёл) – мальчики. Боком с поворотом на 90 градусов(конь) – девочки. Подтягивание Шаги «Польки» на бревне. Шаги со взмахом ноги хлопками, соскок с бревна из упора на коленках</p>	<p>помощь во время занятий, самостоятельное составление простейших комбинаций, ОРУ, дозировка упражнений, знать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.</p>	<p>колене девочкам. Технически правильное выполнение всех элементов гимнастики, уметь страховать и помогать товарищу. Выполнение контрольных нормативов и комбинаций составленных из ранее изученных элементов. Уметь составлять комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	<p>колонна, строй, дистанция, интервал.</p>
	<p>5. Лыжная подготовка</p>			
	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход(отталкивание руками) Одновременный одношажный ход (отталкивание ногой и руками). Торможение «плугом» Повороты «упором» Спуски с поворотами Подъём в гору скользящим бегом Преодоление бугра на склоне во время спуска Непрерывное передвижение до 8 км.</p>	<p>Правила ТБ и профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки. Значение, место лыжного спорта в системе ФВ и его разновидности. Технику способов передвижения на лыжах, снаряжение для занятий по лыжной подготовке, гигиенические требования к данному виду программы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви</p>	<p>Выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах, освоение основ техники лыжных ходов; подъемов, спусков в движении и торможении на лыжах, уметь выбрать и подготовить лыжный инвентарь и лыжное снаряжение, уметь смазывать лыжи.</p>	<p>Транспортировка лыж, тропирование лыжни. Одновременные и попеременные хода. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход.</p>

		занимающихся лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах		Скользкий шаг, ступающий шаг, дистанция.
--	--	--	--	--

Учебно-тематическое планирование.

9 класс.

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Примечание
Легкая атлетика		15	
1	Вводный инструктаж. ТБ по л\а. Совершенствование низкого старта, стартового разгона	1	
2,3	Совершенствование бега на 30 м с в\с, н\с, ст. разгона.	2	
4	Контроль н\с, ст.разгона. Сов-ие бега на 30 м, прыжка в длину с разбега	1	
5	Контроль 30 м. Сов-ие прыжка в длину с разбега	1	
6	Контроль 60 м. Сов-ие прыжка в длину с разбега	1	
7	Сов-ие эстафетного бега, сов-ие прыжка в длину с разбега	1	
8,9,10	Сов-ие прыжка в длину с разбега Бег 400 м	3	
11	Контроль прыжка в длину с разбега. Сов-ие метания мяча 150 гр. с\р	1	
12	Сов-ие метания мяча 150 гр. с\р, эстафетный бег Бег 800 м	1	
13	Сов-ие метания мяча 150 гр. с\р. Контроль эстафетного бега	1	
14	Контроль метания мяча 150 гр. с\р. Сов-ие бега на длинные дистанции	1	
15	Контроль 2000 м	1	
Спортивные игры (баскетбол)		15	
16	Обучение передачи мяча в щит в прыжке. ТБ по баскетболу	1	
17	Обучение личной опеки игрока с мячом, броски мяча в прыжке	1	
18	Сов-ие передачи мяча в щит в прыжке, броски мяча в прыжке	1	
19	Контроль передачи мяча в щит в прыжке. Обучение бросков мяча после двух шагов	1	
20	Обучение передачи мяча в движении в паре, взаимодействие защитников	1	
21	Контроль бросков мяча в прыжке. Обучение быстрому прорыву в паре	1	
22	Обучение штрафного броска, быстрому прорыву в паре	1	
23	Сов-ие вариантов бросков мяча, быстрого прорыва в паре	1	
24	Сов-ие вариантов бросков мяча, обучение передачи мяча в тройке ч\з центр	1	
25	Контроль бросков мяча после двух шагов. Сов-ие передачи мяча в тройке ч\з центр	1	
26	Контроль: уголок (ю), поднимание туловища (д). Сов-ие штрафного броска.	1	
27, 28	Сов-ие штрафного броска, передачи мяча в тройке ч\з центр	2	
29	Контроль штрафного броска. Учебно-тренировочная игра	1	
30	Учебно-тренировочная игра	1	

Гимнастика с элементами акробатики		18	
31-36	ТБ по гимнастике. Акробатические упражнения.	6	
37	Акробатические упражнения, опорный прыжок ч\з козла	1	
38	Контроль подтягивание (м) подъем ног в висе на лесенке (д). Опорный прыжок ч\ козла	1	
39	Опорный прыжок ч\ козла.	1	
40-42	Опорный прыжок ч\ козла. Висы и упоры.	3	
43	Висы и упоры.	1	
44-46	Висы и упоры. Лазание по канату.	3	
47, 48	Лазание по канату.	2	
Лыжная подготовка		20	
49	ТБ по л\п. Сов-ие попеременных ходов. Вводный инструктаж.	1	
50	Контроль попеременных ходов. Сов-ие перехода с попеременных ходов на одновременные	1	
51	Контроль перехода с поп-х ходов на одн-е. Сов-ие преодоления контруклона	1	
52	Сов-ие преодоления контруклона	1	
53	Контроль преодоления контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
54	Контроль 1 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
55-57	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	3	
58	Сов-ие спусков с поворотами	1	
59	Контроль 2 км. Сов-ие спуска с поворотами.	1	
60, 61	Сов-ие спуска с поворотами	2	
62	Контроль спуска с поворотами. Прохождение дистанции 3 км.	1	
63	Прохождение дистанции 3 км.	1	
64	Контроль 3 км. Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	
65,66	Прохождение дистанции 4 км.	2	
67	Прохождение дистанции 4 км.	1	
68	Контроль 3 км. Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	
Спортивные игры (волейбол)		19	
69	ТБ по волейболу. Обучение верхняя передача и нижняя передача мяча.	1	
70	Сов-ие верхняя передача и нижняя передача мяча.	1	
71	Закрепление верхняя передача и нижняя передача мяча.	1	
72	Обучение передачи мяча после передвижения. Сов-ие верхняя и нижняя передача мяча.	1	
73	Контроль верхняя и нижняя передача мяча. Обучение приема мяча после подачи	1	
74	Обучение приема мяча после подачи. Сов-ие вариантов передачи мяча	1	
75	Контроль передачи мяча двумя руками над собой. Обучение техники нападающего удара	1	
76	Обучение техники нападающего удара, прием после отскока от сетки.	1	

77-80	Сов-ие техники нападающего удара, прием после отскока от сетки. Обучение игры в защите	4	
81	Контроль нижняя и верхняя прямая подача мяча. Сов-ие техники нападающего удара, прием после отскока от сетки.	1	
82	Сов-ие техники нападающего удара, прием мяча после отскока от сетки.	1	
83	Контроль приема мяча после отскока от сетки. Сов-ие техники нападающего удара	1	
84	Сов-ие техники нападающего удара	1	
85	Контроль техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра	1	
86,87	Учебно-тренировочная игра.	2	
Легкая атлетика		15	
88-90	ТБ по л\а. Прыжки в высоту с разбега.	3	
91	Контроль прыжков в высоту с разбега. Сов-ие низкого старта с преследованием	1	
92	Сов-ие низкого старта, прыжки в длину с разбега. Элементы футбола	1	
93	Контроль 30 м. Сов-ие прыжки в длину с разбега.	1	
94	Сов-ие прыжки в длину с разбега, метание мяча 150 гр. с\р	1	
95	Контроль 60м. Сов-ие прыжки в длину с разбега, метание мяча 150 гр. с\р	1	
96	Сов-ие прыжки в длину с разбега, метание мяча 150 гр. с\р	1	
97	Контроль прыжки в длину с разбега. Сов-ие метание мяча 150 гр. с\р	1	
98,99	Сов-ие метание мяча 150 гр. с\р Элементы футбола	2	
100	Контроль метание мяча 150 гр. с\р. Эстафетный бег, подвижные игры	1	
101	Эстафетный бег, подвижные игры, игра в мини-футбол	1	
102	Контроль 2000 м	1	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Сроки изучения учебного материала по неделям	Раздел, тема, поурочное планирование	Ученик должен знать (основные понятия, терминология, темы)	Ученик должен уметь (овладение техникой элемента, выполнение контрольных нормативов)	Ключевые понятия, которые необходимо повторить, межпредметная связь
	1. Лёгкая атлетика:			
	Низкий старт. Стартовый разгон	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и значение основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и	Технически правильно выполнять команды, выход со старта на дистанции 60 м. Подбор разбега, технически правильное выполнение элемента, постановка ног,	Разминочный бег, разминка, скорость финишных рывков, выход со старта, СБУ, СПУ, зона передачи эстафетной
	Прыжки в высоту с разбега способами «ножницы», «перешагивание».			
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», «прогнувшись».			

	Метание мяча весом 150 гр. С разбега на дальность	метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях л/а. Основные методы и приёмы самоконтроля. Меры безопасности при купании на водоёмах. Двигательный режим во время каникул. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.	выполнение контрольного норматива. Подбирать разбег, выполнять резкий толчок после разбега, вылет и фаза полёта, правильное приземление, выполнение контрольных нормативов. Подобрать разбег, «хлёсткое» движение кисти, скрестный шаг, выполнение контрольных нормативов. Передача палочки сверху и снизу в 10 метровой зоне, передача палочки без потери скорости. Распределять силы на дистанции, правильно дышать. Измерять результаты, подача команд, демонстрация упражнений.	палочки
	Эстафетный бег			
	Бег на длинные дистанции 2000 м.			
	2. Баскетбол			
	Личная опека игрока	Правила ТБ и профилактика травматизма, первая помощь при травмах. Правила соревнований: штрафной бросок, нарушение правил штрафного броска, технический фол, персональный фол. Значение занятий баскетбола для всестороннего развития личности Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч,	Бросок в корзину с любого расстояния, штрафной бросок, передача и ловля мяча на месте при встречном движении и отскоком от пола, игра в защите и в нападении, опека игрока., учебная игра. Технически правильное выполнение элементов баскетбола. Выполнение контрольных нормативов.	Ведение, пробежка, бросок, передача, остановка, тайм-аут, аут, стойка, замена, защита личная и зонная, опека игрока.
	Взаимодействие защитников и нападающих			
	Штрафной бросок			
	Бросок в прыжке и в движении с двух шагов.			
	Передача мяча в щит в прыжке, в движении, в тройке ч/з центр. Быстрый прорыв в паре			
	Двусторонняя игра			

		не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.		
	3. Волейбол			
	<p>Подача и приём в тройке. Нападающий удар. Передача мяча- верхняя и нижняя, после передвижения, над собой. Нижняя подача. Приём мяча после отскока от сетки. Приём мяча в 5 зоне. 2 передача в зону 4 для нападающего удара. Игра в защите. Розыгрыш мяча после подачи. Двусторонняя игра</p>	<p>Правила ТБ и профилактика травматизма, первая помощь при травмах. Терминология: передачи, расстановка, подача. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении) Совершенствовать индивидуальную технику в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>	<p>Перемещение в стойке различными способами. Передачи мяча сверху и снизу. Верхняя и нижняя прямая подача, приём мяча на задней линии, нападающий удар. Выбрать место и способ отбивания. Игра в защите, приём мяча после отскока от сетки. Двусторонняя игра по правилам. Выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>.Партия, аут, замена, переход, блок, подача, зона подачи, зона нападения, зона защиты, дисквалификация.</p>
	4 Гимнастика			
	<p>Строевые упражнения. Длинный кувырок ч/з препятствие (м) Равновесие, выпад, кувырок, полушпагат, поворот, поворот махом, стойка на лопатках (д). Стойка на голове, руках; кувырок назад ч/з сед согнувшись (м) Поднимание туловища, «уголок». Подъём переворотом (м). Равновесие на бревне(д). Согнув ноги, прыжки ч/з козла (м). Прыжки боком ч/з козла (д). Лазание по канату: в два приёма (м), в три приёма на скорость (д).</p>	<p>.Правила техники безопасности и профилактики травматизма. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Знать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Совершенствовать технику ранее разученных физических упражнений. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>	<p>Освоить длинный кувырок вперёд, стойку на голове и руках, кувырок назад ч/з сед согнувшись – мальчики. Полушпагат, равновесие, выпад, кувырок, поворот, стойка на лопатках – девочки. Освоить элементы на перекладине – мальчики, равновесие на бревне – девочки. Опорные прыжки, лазание по канату. Технически правильное выполнение всех элементов гимнастики, уметь страховать и</p>	<p>.Осанка, комбинация, комплекс упражнений. Висы, упоры, стойки, хваты, шеренга, колонна, строй, дистанция, интервал.</p>

			<p>помогать товарищу.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов и комбинаций составленных из ранее изученных элементов.</p> <p>Демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций.</p> <p>Совершенствовать комбинаций, составленные учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнять индивидуальные гимнастические комбинации в условиях, приближенных к соревнованиям</p>	
	5. Лыжная подготовка			
	<p>.Попеременный четырёхшажный ход.(отталкивание ногами и руками)</p> <p>Преодоление контруклона.</p> <p>Переход попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Спуск с поворотами.</p> <p>Прохождение дистанции до 4 км.</p>	<p>Правила ТБ и профилактика травматизма. Значение , место лыжного спорта в системе ФВ и его разновидности. Техника способов передвижения на лыжах. Снаряжение для занятий по л/п, гигиенические требования к данному виду программы.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</p> <p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Применение лыжных мазей.</p> <p>Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом.</p> <p>ПМП при обморожениях и травмах.</p> <p>Преодоление крутых подъемов бегом</p>	<p>Выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах, освоение основ техники лыжных ходов, подъёмов, спусков, поворотов в движении, торможении на лыжах .</p> <p>Уметь выбрать и подготовить лыжный инвентарь и лыжное снаряжение, уметь смазывать лыжи.</p>	<p>Транспортировка лыж, тропирование лыжни.</p> <p>Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход.</p> <p>Скользкий шаг, ступающий шаг, дистанция.</p>

		<p>на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — <i>девушки</i> и 5 км — <i>юноши</i> (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>		
--	--	---	--	--