

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского  
района Новосибирской области - Ордынская средняя  
общеобразовательная школа №3**

|  |
|--|
| Принято:<br>Решением педагогического<br>совета<br>Протокол от<br>_____ 20__ года № _____ |
|--|

|  |
|--|
| Утверждаю:<br>Директор МКОУ- Ордынской СОШ № 3<br>_____<br>Приказ от        20    года № _____ |
|--|

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
уровень образования основное общее образование  
срок освоения 5 лет.

Семенихин Вячеслав Валерьевич,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

2016 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

( утверждённым приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785), на уровне основного общего образования разработана на основе Федерального образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г. регистрационный № 196444), Примерной основной образовательной программы основного общего образования ( одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию ( протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15),

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижения следующей **цели**:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического

развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучения курса «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 5 лет, 344 часа.

| <b>Года обучения</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Кол-во учебных недель</b> | <b>Всего часов за учебный год</b> |
|----------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 5 класс              | 2                            | 34                           | 68                                |
| 6 класс              | 2                            | 34                           | 68                                |
| 7 класс              | 2                            | 34                           | 68                                |
| 8 класс              | 2                            | 35                           | 70                                |
| 9 класс              | 2                            | 35                           | 70                                |
| <b>Итого:</b>        |                              |                              | <b>344 часов</b>                  |

***Личностные, мета предметные, предметные результаты освоения учебного предмета:***

#### ***Личностные результаты:***

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего

образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Документ предоставлен Консультант Плюс

Дата сохранения: 06.08.2014

Консультант Плюс

надежная правовая поддержка

www.consultant.ru Страница 5 из 29

истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и

человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального

российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к

саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и

построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий

и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе

формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,

его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии,

традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с

другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и

сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и

общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных,

социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе

личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и

ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной,

учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального

и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей,

- правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

***Мета предметные результаты:***

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
11. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования.

### ***Предметные результаты:***

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **5) Содержание учебного предмета:**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание,*

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климата-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

*ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 5класс.

| № урока  |           | Тема урока  | Основные виды деятельности обучающихся   |
|--|-----------|---|--|
| п/п  | В разделе |   |  |
| 1 четверть- 18 часов   |           |   |  |
| Раздел 1-«Физическая культура как область знаний»<br>Раздел 2-«Способу двигательной (физкультурной) деятельности»<br>Раздел 3-«Физическое совершенствование» |           |   |  |
| 1.   |           | Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 2.   |           | Вводный Учёт индивидуальных достижений (И.Д) наклон вперед из положения, сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег с равномерной скоростью 5-7 минут | Контроль уровня физической подготовленности учащихся.  |
| 3.   |           | Вводный Учёт индивидуальных   | Контроль уровня  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | достижений челночный бег 3 по 10 м/с. Прыжки в длину с места. Разучивание: прыжки в длину с разбега « Согнув ноги». | физической подготовленности учащихся.                           |
| 4.  |  | Разучивание: низкий старт. Закрепление: прыжки в длину с разбега. Бег с равномерной скоростью 5-10 мин.             | Выполняют легкоатлетические упражнения.                         |
| 5.  |  | Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Закрепление: низкий старт. Бег в оптимальном темпе.                    | Выполняют легкоатлетические упражнения.                         |
| 6.  |  | Учёт И.Д: Прыжки в длину с разбега. Совершенствование: низкий старт. Бег 10 мин.                                    | Демонстрация физических способностей в прыжках                  |
| 7.  |  | Вводный Учёт И.Д Бег 30м/с. Разучивание: метание мяча. Бег 10 мин   | Контроль уровня физической подготовленности учащихся.           |
| 8.  |  | Вводный Учёт И.Д Бег 1000 м. Закрепление: метание мяча. Подвижные игры.   | Контроль уровня физической подготовленности учащихся.           |
| 9.  |  | Совершенствование: метание мяча. Бег 2000 м в оптимальном темпе.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.                         |
| 10. |  | Учёт И.Д: Метание мяча на дальность. Спец. Беговые упражнения л/атлета. Бег с равномерной скоростью 5 минут.        | Демонстрация физических способностей в метании.                 |
| 11  |  | Бег 10-15 мин. Спец. Беговые упражнения л/атлета. С\И, П\И.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.                         |
| 12. |  | Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.                             | Использование приобретённых знаний в практической деятельности. |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 13. |  | Разучивание: стойка игрока (баскетбол). Подтягивания. Перестроения. Бег с равномерной скоростью. Учебная игра   | Выполнение технических действий.                           |
| 14. |  | Разучивание: передвижения, остановка прыжком. Закрепление: стойка игрока. Перестроения. Подвижные игры.   | Выполнение технических действий.                           |
| 15. |  | Совершенствование: стойка игрока. Закрепление: передвижения, остановка прыжком. Разучивание: ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.                                       | Выполнение технических действий.                           |
| 16. |  | Разучивание: ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте. Закрепление: ведение мяча левой и правой рукой. Совершенствование: передвижения, остановка прыжком, учебная игра | Выполнение технических действий.                           |
| 17. |  | Закрепление: ловля мяча и передача двумя руками от груди. Совершенствование: ведение мяча левой и правой рукой. Разучивание: бросок одной с места. Учебная игра.                    | Выполнение технических действий.                           |
| 18. |  | Учёт И.Д: Ведение мяча левой и правой рукой. Совершенствование: ловля мяча и передача двумя руками от груди. Закрепление: бросок одной с места. Учебная игра.                       | Демонстрация физ. Навыка ведения мяча правой, левой рукой. |
|     |  | 2 четверть – 14 часов.  |  |
| 19. |  | Учет И.Д: ловля мяча и передача двумя руками от груди. Совершенствование: бросок одной рукой.   | Демонстрация физ. Навыка бросок мяча двумя руками          |
| 20. |  | Учет И.Д: бросок одной рукой с места. Бег с равномерной скоростью. Учебная игра   | Демонстрация физ. Навыка бросок одной рукой.               |
| 21. |  | Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и  | Использование приобретённых                                |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | спортивная подготовка.   | знаний в практической деятельности.  |
| 22. |  | Разучивание: выполнение команд «смирно, вольно, становись, равняйся». Разучивание: кувырок вперед. Переноска гимнастических снарядов.                          | Выполняют акробатические действия.   |
| 23. |  | Закрепление: кувырок вперед, строевые команды. Разучивание: кувырок назад. ОФП. Переноска гимнастических снарядов  | Выполняют акробатические действия, и упражнения на развитие основных физических качеств. |
| 24. |  | Разучивание: упражнения «мост» из положения лежа.<br>Совершенствование: кувырок вперед.<br>Закрепление: кувырок назад. ОФП.<br>ОРУ с гимнастической палкой.    | Выполняют акробатические действия, и упражнения на развитие основных физических качеств. |
| 25. |  | Разучивание: стойка на лопатках.<br>Совершенствование: кувырок вперед и назад. Закрепление: упражнения «мост» из положения лежа. ОФП.<br>Перестроения.         | Выполняют акробатические действия, и упражнения на развитие основных физических качеств. |
| 26. |  | Учёт И.Д: Кувырок вперед и назад. ОФП. Закрепление: стойка на лопатках. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование: «мост» из положения лежа. Перестроения | Демонстрация физ. Навыка «кувырок»   |
| 27. |  | Учёт И.Д: «Мост» из положения лежа. ОФП. Совершенствование: стойка на лопатках. Перестроения.  | Демонстрация физ. Навыка «мост»  |
| 28. |  | Учёт И.Д: Стойка на лопатках. Перестроения. ОФП. Перестроения в движении   | Демонстрация физ. Навыка «стойка на лопатках»  |
| 29. |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  | Организация  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | Здоровье и здоровый образ жизни.  | активного отдыха.                                     |
| 30. |  | ОФП. Учет И.Д (м) подтягивание, (д) отжимание; челночный бег 3 по 10 м/с.                             | Контроль уровня физической подготовленности учащихся. |
| 31. |  | ОФП. Учет И.Д: прыжки в длину с места, наклон туловища.   | Контроль уровня физической подготовленности учащихся. |
| 32. |  | Ознакомление подъем полу ёлочкой. Закрепление: одновременный бесшажный ход, переменный двушажный ход. | Совершенствование техники движения.                   |
|     |  | 3 четверть-20 часов.  |   |
| 33. |  | Разучивание подъем полу ёлочкой. Перестроения. Прохождение 1-2 км.                                    | Совершенствование техники движения.                   |
| 34. |  | Закрепление: одновременный бесшажный ход, переменный двушажный ход. Прохождение дистанции 1-2 км.     | Совершенствование техники движения.                   |
| 35. |  | Совершенствование: двух ранее изученных ходов. Прохождение 1-2 км.                                    | Совершенствование техники движения.                   |
| 36. |  | Разучивание: спуск в основной и высокой стойках. Торможение «плугом». Прохождение 1-2 км.             | Совершенствование техники движения.                   |
| 37. |  | Закрепление: подъем полу ёлочкой, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1-2км.                   | Совершенствование техники движения.                   |
| 38. |  | Одновременный бесшажный ход, переменный двушажный ход. Совершенствование: подъем полу ёлочкой         | Совершенствование техники движения.                   |
| 39. |  | Совершенствование торможение «плугом». Прохождение 2 км   | Совершенствование техники движения.                   |
| 40. |  | Учёт И.Д: Подъем полу ёлочкой. Совершенствование: спуск в   | Демонстрация физ. Навыка подъёма                      |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | основной и высокой стойках  | «полуёлочкой».  |
| 41  |  | Учёт И.Д: Спуск и торможение «плугом». Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции 2 км.                            | Демонстрация физ. Навыка спуска и торможения «плугом».                            |
| 42  |  | Бег на лыжах 1км. (Д), 2км.(М) на время   | Демонстрация физических способностей в выносливости.                              |
| 43. |  | Спуск в основной стойке, подъем «ёлочкой».  | Совершенствование техники движения.   |
| 44. |  | Спуск с прохождением ворот из лыжных палок, подъем «ёлочкой».   | Совершенствование техники движения.   |
| 45. |  | Разучивание: опорные прыжки через козла, вскок в упор присед и соскок прогнувшись. ОФП. Разучивание: лазанье по канату. | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде, и на развитие физических качеств. |
| 46. |  | Закрепление: опорные прыжки. ОФП. Совершенствование: лазанья по канату.   | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде, и на развитие физических качеств. |
| 47. |  | Демонстрация лазанья по канату. ОФП. Совершенствование: опорные прыжки через козла.                                     | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде, и на развитие физических качеств. |
| 48. |  | Опорные прыжки через козла. ОФП.  | Демонстрация физ. Навыка в опорных прыжках через «козла».                         |
| 49  |  | Гимнастическая полоса препятствий. ОФП. Перестроения на месте и в   | Выполняют упражнения на   |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | движении.   | гимнастическом снаряде, и на развитие физических качеств.                         |
| 50. |  | Гимнастическая полоса препятствий. ОФП. Перестроения на месте и в движении.   | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде, и на развитие физических качеств. |
| 51. |  | О.Ф.П.( круговая тренировка )<br>Перестроения.  | Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств.                    |
| 52  |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  | Использование приобретённых знаний в практической деятельности.                   |
|     |  | 4 четверть – 16 часов.  |   |
| 53. |  | Разучивание: ходьба и бег с остановками и выполнениями команд по сигналу(волейбол).   | Выполнение технических действий.  |
| 54. |  | Разучивание: стойка игрока, перемещения по площадке.<br>Закрепление: ходьба и бег с остановками. Учебная игра                           | Выполнение технических действий.  |
| 55. |  | Разучивание: передача мяча сверху двумя руками. Закрепление: стойка игрока. Совершенствование: ходьба и бег с остановками. Учебная игра | Выполнение технических действий.  |
| 56. |  | Совершенствование: стойка игрока и перемещения по площадке.<br>Закрепление: передача двумя сверху.                                      | Выполнение технических действий.  |
| 57. |  | Разучивание: передача мяча двумя руками снизу. Совершенствование: передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.                      | Выполнение технических действий.  |
| 58. |  | Учёт И.Д: передача двумя сверху.  | Демонстрация физ.   |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | Закрепление: передача снизу.<br>Учебная игра.   | Навыка в передачи мяча.   |
| 59. |  | Совершенствование: передача двумя сверху. Учебная игра.   | Выполнение технических действий.  |
| 60. |  | Учёт И.Д: передача двумя снизу.<br>Учебная игра   | Демонстрация физ. Навыка в передачи мяча, тактические действия в волейболе.                   |
| 61. |  | Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Подтягивания (Ю), отжимания (Д); Челночный бег 3 по 10 м/с. Бег 1000м. Разучивание прыжки в высоту.              | Контроль уровня физической подготовленности учащихся. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 62  |  | Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Прыжки в длину с места. Бег 1000м. Закрепление прыжки в высоту   | Контроль уровня физической подготовленности учащихся. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 63. |  | Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Наклон вперед из положения сидя; Бег 30 м. Бег с равномерной скоростью 1500 м. Совершенствование прыжки в высоту | Контроль уровня физической подготовленности учащихся. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 64. |  | Промежуточная аттестация Бег 1000м. на время. Эстафета по кругу с этапом до 60 м.   | Контроль уровня физической подготовленности учащихся. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 65  |  | Бег 1500 м. Разучивание метание   | Контроль уровня физической  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | мяча 150 гр.   | подготовленности учащихся.<br>Выполняют легкоатлетические упражнения.                            |
| 66. |  | Закрепление: метание мяча. Бег 2000 м.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 67  |  | Разучивание: эстафета по кругу с этапом до 60 м. Бег 2000 м.<br>Совершенствование: метание мяча 150 гр.      | Контроль уровня физической подготовленности учащихся.<br>Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 68. |  | Бег с равномерной скоростью.<br>Спец.беговые и прыжковые упражнения л/атлета. Домашнее задание на лето. С/И. | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |

## Тематическое планирование 6 класс.

| Ф№ урока             |           | Тема урока  | Основные виды деятельности обучающихся   |
|----------------------|-----------|---|--|
| п/п                  | В разделе |   |  |
| 1 четверть- 18 часов |           |   |  |
| 1.                   |           | Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.          | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 2.                   |           | Вводный Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег на длинные дистанции. | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.   |
| 3.                   |           | Вводный Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. Прыжки в длину с места.  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.   |
| 4.                   |           | Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 5.                   |           | Прыжки в длину с разбега. Бег на коротки и длинные дистанции.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 6.                   |           | Метание малого мяча. Техника бега на короткую дистанцию.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 7.                   |           | Вводный Учет И.Д: бег на короткие дистанции (бег 30 м/с). Метание малого мяча. Техника бега на длинную дистанцию.     | Контроль за техникой выполнения двигательных действий..  |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 8.  |  | Техника выполнения метания малого мяча. Бег на средние дистанции.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.                         |
| 9.  |  | Вводный Учет И.Д: Бег 1000 м. Эстафетный бег. Техника метание малого мяча.                                       | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.          |
| 10. |  | Эстафетный бег с этапом до 60 м. Кроссовый бег.  | Использование приобретённых знаний в практической деятельности. |
| 11. |  | Эстафетный бег с этапом до 60 м. Кроссовый бег.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.                         |
| 12. |  | Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.                          | Использование приобретённых знаний в практической деятельности. |
| 13. |  | Технические приёмы в баскетболе. Разучивание: ловля мяча и передача двумя руками от груди с шагом и сменой мест. | Выполняют технические действия.                                 |
| 14. |  | Технический приём ловля мяча и передача двумя руками от груди с шагом  | Выполняют технические действия.                                 |
| 15. |  | Технический приём ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Ведение мяча шагом и бегом.            | Выполняют технические действия.                                 |
| 16. |  | Техника ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра.  | Выполняют технические действия.                                 |
| 17. |  | Технический приём бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.  | Выполняют технические действия.                                 |
| 18. |  | Технический приём бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.  | Выполняют технические действия.                                 |
|     |  | 2-четверть – 14 часов.   |   |
| 19. |  | Тактические действия в учебной игре баскетбол.   | Выполняют технические   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  |   | действия.  |
| 20. |  | Тактические действия в учебной игре баскетбол.  | Осуществляют судейство в избранном виде спорта.  |
| 21. |  | Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.   | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 22. |  | Акробатические упражнения два кувырка вперед слитно. Техника безопасности   | Выполняют акробатические действия.   |
| 23. |  | Акробатическое упражнение кувырок назад в стойку на одно колено.  | Выполняют акробатические действия.   |
| 24. |  | Акробатическое упражнение «мост» из положения, стоя с помощью. Закрепление: кувырок назад в стойку на одно колено.                                | Выполняют акробатические действия.   |
| 25. |  | Акробатические упражнения два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на одно колено.   | Выполняют акробатические действия.   |
| 26. |  | Гимнастическое упражнение на спортивном снаряде (Д) из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. (Ю) подъем переворотом. | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде.  |
| 27. |  | Гимнастическое упражнение на спортивном снаряде (Д) из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. (Ю) подъем переворотом. | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде.  |
| 28. |  | Акробатическое упражнение «мост» из положения, стоя с помощью. Развитие физического качества  | Выполняют комплекс упражнений на   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | силы.   | развитие физических качеств.   |
| 29. |  | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Осуществляют наблюдение за своим физическим здоровьем.   |
| 30. |  | Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища. Развитие физического качества силы.                     | Контроль выполнения физических навыков.  |
| 31. |  | Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Развитие физического качества силы.                       | Контроль выполнения физических навыков.  |
| 32. |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.                    | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
|     |  | 3 четверть – 20 часов.  |  |
| 33. |  | Техника выполнения спусков и подъёмов в лыжной подготовке.  | Совершенствование техники движения.  |
| 34. |  | Техника выполнения спусков и подъёмов в лыжной подготовке.  | Совершенствование техники движения.  |
| 35. |  | Техника выполнения поворотов на спуске.   | Совершенствование техники движения.  |
| 36. |  | Основные способы передвижения на лыжах. Переменные, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км.               | Совершенствование техники движения.  |
| 37. |  | Техника выполнения поворот «полу плугом», подъем в гору «елочкой».  | Совершенствование техники движения.  |
| 38. |  | Основные способы передвижения на лыжах. Переменные, одновременные ходы.   | Совершенствование техники движения.  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | Прохождение 1,5 км  |   |
| 39. |  | Учет И.Д: Основных способы передвижения на лыжах. Переменные, одновременные ходы. Прохождение 1,5 км.                           | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.        |
| 40. |  | Техника выполнения поворот «полу плугом», подъем в гору «елочкой».  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.        |
| 41. |  | Учет И.Д: техники выполнения подъем в гору «ёлочкой».   | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.        |
| 42. |  | Прохождение дистанции 2-3км. с применением ранее изученных ходов.   | Совершенствование техники движения.                           |
| 43. |  | Учет техники выполнения поворот «полу плугом».  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.        |
| 44. |  | Техника выполнения спуска с прохождением ворот из лыжных палок.   | Совершенствование техники движения.                           |
| 45. |  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.                                 | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| 46. |  | Разучивание: лазанье по канату. Развитие физического качества силы, гибкости.   | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| 47. |  | Закрепление: лазанья по канату. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости. | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  |   | качеств.  |
| 48. |  | Техника выполнения опорные прыжки. Развитие физического качества силы, гибкости.                              | Выполняют упражнения на гимнастическом снаряде.                       |
| 49. |  | Учет И.Д: Лазанье по канату. Техника выполнения опорные прыжки. Развитие физического качества силы, гибкости. | Демонстрируют технику выполнения лазания.                             |
| 50. |  | Учет И.Д: Техники выполнения опорные прыжки через козла способом «ноги врозь», «согнув ноги».                 | Демонстрируют технику выполнения опорных прыжков.                     |
| 51. |  | Повторение изученных элементов гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.                                 | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.         |
| 52. |  | Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.                                     | Использование приобретённых знаний в практической деятельности.       |
|     |  | 4 четверть – 16 часов.  |   |
| 53. |  | Правила соревнований по Волейболу. Учебная игра.  | Используют приобретённые знания и умения в практической деятельности. |
| 54. |  | Технические приёмы в волейболе передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.        | Выполнение технических действий.                                      |
| 55. |  | Технические приёмы в волейболе передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.        | Выполнение технических действий.                                      |
| 56. |  | Технический приём мяча снизу двумя руками.  | Выполнение технических действий.                                      |
| 57. |  | Технический приём нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Учебная   | Выполнение технических  |

|     |  | игра.  | действий.  |
|-----|--|--|--|
| 58. |  | Учет И.Д: Техники передача мяча сверху. Совершенствование: прием мяча снизу двумя руками. Закрепление: нижняя прямая подача. Учебная игра. | Контроль за техникой выполнения двигательных действий. |
| 59. |  | Учет И.Д: Техники приём мяча снизу двумя руками. Совершенствование: нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Учебная игра.                  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий. |
| 60. |  | Учет И.Д: Техники нижней прямой подача с 3-6 м. от сетки. Учебная игра. Перестроения   | Контроль за техникой выполнения двигательных действий. |
| 61. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Разучивание: прыжки в высоту способом «перешагивания».  | Контроль развития основных физических качеств.         |
| 62. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища. Закрепление: прыжки в высоту.                         | Контроль развития основных физических качеств.         |
| 63. |  | Совершенствование: прыжки в высоту. Эстафеты до 60 м. Бег на средние дистанции.  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий. |
| 64. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д Бег 1000 м. Перестроения. Эстафеты. Спец.беговые упражнения л/атлета                                     | Контроль за техникой выполнения двигательных действий. |
| 65. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: Бег 30 м/с. Бег с равномерной скоростью 10-15 мин.  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий  |
| 66. |  | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.                |
| 67. |  | Учет: И.Д Кросс 2000м.   | Контроль за  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | Спец.беговые упражнения                             | техникой выполнения двигательных действий. |
| 68. |  | Бег на средние дистанции. Спец. беговые упражнения. | Выполняют легкоатлетические упражнения.    |

### Тематическое планирование 7 класс.

| № урока              |           | Тема урока  | Основные виды деятельности обучающихся   |
|----------------------|-----------|---|--|
| п/п                  | В разделе |   |  |
| 1 четверть- 18 часов |           |   |  |
| 1.                   |           | Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом           | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 2.                   |           | Вводный Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. Прыжки в длину с места. Бег на длинные дистанции.                        | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 3.                   |           | Вводный Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег на длинные дистанции. | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 4.                   |           | Вводный Учет И.Д: бега 30м/с. Разучивание прыжки в длину с разбега.   | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 5.                   |           | Закрепление: прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 6.                   |           | Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 7.                   |           | Учет И.Д: техники выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.   | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.   |
| 8.                   |           | Разучивание: метание малого мяча.   | Выполняют  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | Бег на средние дистанции.  | легкоатлетические упражнения.  |
| 9.  |  | Метание малого мяча. Техника бега на длинные дистанции.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 10. |  | Входной Учёт И.Д: бег 1000 м. Совершенствование: метание малого мяча.  | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 11. |  | Учёт И.Д: метание малого мяча. Бег 2000 м. без учета времени.  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.   |
| 12. |  | Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.                        | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 13. |  | Технические приёмы баскетбола: ведение мяча с изменением направления и скорости, повороты на месте             | Выполняют технические действия.  |
| 14. |  | Технические приёмы передача одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления.                       | Выполняют технические действия.  |
| 15. |  | Технические приёмы бросок мяча в движении после ловли. Передача одной рукой от плеча.                          | Выполняют технические действия.  |
| 16. |  | Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча. Разучивание: бросок мяча в движении после двух шагов. | Выполняют технические действия.  |
| 17. |  | Учет И.Д: техники передача одной рукой от плеча. Бросок в движении после двух шагов.                           | Контроль за техникой выполнения  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  |  | двигательных действий.   |
| 18. |  | Технический приём бросок в движении после двух шагов.  | Выполняют технические действия.  |
|     |  | 2-четверть – 14 часов.   |  |
| 19. |  | Совершенствование технического приёма бросок в движении после двух шагов. Тактические действия   | Выполняют технические действия.  |
| 20. |  | Учет И.Д: техники броска в движении после двух шагов. Тактические действия в учебной игре.   | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.   |
| 21. |  | Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 22. |  | Разучивание: Акробатическое упражнение кувырок вперед в группировке, перекат назад в стойку на лопатках.   | Выполняют упражнения на гимнастические упражнения.   |
| 23. |  | Разучивание: Акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад ноги врозь, (Д) кувырок назад в полу шпагат.  | Выполняют упражнения на гимнастические упражнения.   |
| 24. |  | Акробатическое упражнение кувырок вперед, назад в стойку на лопатках. Разучивание: подъем переворотом толчком двух ног.                              | Выполняют упражнения на гимнастические упражнения.   |
| 25. |  | Учет И.Д: выполнения акробатическое упражнение кувырок вперед, назад в стойку на лопатках. Совершенствование: (Ю) кувырок назад в стойку ноги врозь, | Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений.  |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     |  | (Д) полу шпагат.   |   |
| 26. |  | Учет И.Д: выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в стойку ноги врозь, (Д) перекат назад в полу шпагат. Совершенствование: Подъем переворотом толчком двух. | Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений.   |
| 27. |  | Учет И.Д: выполнения акробатическое упражнение подъем переворотом толчком двух ног.  | Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений.   |
| 28. |  | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.  | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.   |
| 29. |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка  | Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.  |
| 30. |  | Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 м/с. Развитие физических качеств.   | Контроль развития основных физических качеств.  |
| 31. |  | Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища из положения сидя. Развитие физических качеств.   | Контроль развития основных физических качеств.  |
| 32. |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.   | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках |

|     |  | 3 четверть – 20 часов.  |  |
|-----|--|---|--|
| 33. |  | Разучивание: Техники выполнения подъем в гору «ёлочкой». Поворот махом на месте.  | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 34. |  | Способ передвижения одновременно- одношажным ходом.   | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 35. |  | Техника выполнения подъем в гору «ёлочкой». Основной способ передвижения одновременный одношажный ход.                      | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 36. |  | Техника выполнения повороты махом на месте, преодоление бугров и впадин на спуске. Бег 2 км.                                | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 37. |  | Учет И.Д: техники передвижения одновременный одношажный ход. Совершенствование: Техника выполнения подъем в гору «ёлочкой». | Демонстрируют технику выполнения передвижения на лыжах.      |
| 38. |  | Передвижения на лыжах дистанции 2 км. Техника выполнения преодоление бугров и впадин на спуске.                             | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 39. |  | Учет И.Д: техники выполнения подъем в гору «ёлочкой».   | Демонстрируют технику выполнения подъёма на лыжах «ёлочкой». |
| 40. |  | Совершенствование: Техника выполнения преодоление бугров и впадин на спуске. преодоление бугров и впадин на спуске.         | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 41. |  | Техника выполнения повороты махом на месте. Передвижения на лыжах дистанции 2 км.   | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 42. |  | Учет И.Д: Передвижения на лыжах дистанции 2000 м. основными способами передвижения.   | Контроль развития основных физических качеств.               |
| 43. |  | Техника выполнения преодоление бугров и впадин на спуске. Передвижения на лыжах дистанции 2 км.                             | Совершенствование техники движения на лыжах.                 |
| 44. |  | Передвижения на лыжах   | Совершенствование  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | дистанции 3000 м. основными способами передвижения.  | техники движения на лыжах.   |
| 45. |  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.                            | Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.           |
| 46. |  | Разучивание: технике выполнения опорные прыжки через козла. Развитие физического качества силы.                            | Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.           |
| 47. |  | Упражнение на спортивном снаряде опорные прыжки через козла, высота 110 см. Развитие физического качества силы             | Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.           |
| 48. |  | Разучивание: технике лазанье по канату. Совершенствование: опорные прыжки через козла. Развитие физического качества силы. | Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.           |
| 49. |  | Лазанья по канату. Совершенствование: опорные прыжки через козла.  | Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.           |
| 50. |  | Учет И.Д: опорные прыжки через козла, высотой 110 см. способом «ноги врозь», «согнув ноги». Лазанье по канату.             | Демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастическом снаряде. |
| 51. |  | Учет И.Д: лазанье по канату. Развитие физического качества силы, гибкости.   | Демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастическом снаряде. |
| 52. |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.   | Использование приобретённых знаний в практической деятельности.        |

|     |  | 4 четверть – 16 часов.   |   |
|-----|--|--|---|
| 53. |  | Правила соревнований по Волейболу. Учебная игра.   | Использование приобретённых знаний в практической деятельности. Осуществляют судейство игры волейбол. |
| 54. |  | Разучивание: технический приём передача мяча сверху двумя руками через сетку.  | Совершенствование техники движений.   |
| 55. |  | Технический приём передача сверху через сетку. Тактические действия в учебной игре.  | Совершенствование техники движений.   |
| 56. |  | Разучивание: технический приём нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки. Тактические действия в учебной игре.                               | Совершенствование техники движений.   |
| 57. |  | Учет И.Д: передача мяча сверху двумя через сетку.<br>Совершенствование: прием мяча снизу. Закрепление: нижняя прямая подача.                         | Демонстрируют технику выполнения упражнений в передачи мяча.  |
| 58. |  | Учет И.Д: техники выполнения приема мяча снизу двумя.<br>Совершенствование: техники нижней прямой подачи с расстояния 4-6 м. от сетки. Учебная игра. | Демонстрируют технику выполнения упражнений в приема мяча.  |
| 59. |  | Совершенствование: техники нижней прямой подачи с расстояния 4-6 м. от сетки. Учебная игра.  | Совершенствование техники движений.   |
| 60. |  | Учет И.Д: техники выполнения прямой подача с расстояния 4-6 м. от сетки. Учебная игра.   | Демонстрируют технику выполнения упражнений подачи мяча.  |
| 61. |  | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча. Развитие выносливости  | Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 62. |  | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Метание малого  | Выполняют легкоатлетические   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | мяча. Развитие скорости.  | упражнения.                                    |
| 63. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Развитие физических качеств.                                 | Выполняют легкоатлетические упражнения.        |
| 64. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: бег 30 м/с. Развитие физического навыка выносливости. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | Контроль развития основных физических качеств. |
| 65. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища из положения сидя. Развитие физических качеств.             | Контроль развития основных физических качеств. |
| 66. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: Бег 1000 м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.  | Контроль развития основных физических качеств. |
| 67. |  | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.  | Контроль развития основных физических качеств. |
| 68. |  | Развитие физических навыков выносливости, скорости и скоростно-силовых.   | Выполняют легкоатлетические упражнения.        |

### Тематическое планирование 8 класс.

| № урока             |           | Тема урока  | Основные виды деятельности обучающихся   |
|---------------------|-----------|---|--|
| п/п                 | В разделе |   |  |
| 1 четверть-18 часов |           |   |  |
| 1.                  |           | Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом           | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 2.                  |           | Вводный Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. прыжки в длину с места. Бег на длинные дистанции.                        | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 3.                  |           | Вводный Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег на длинные дистанции. | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 4.                  |           | Вводный Учет И.Д: бег 30 м/с. Разучивание: прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции.           | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 5.                  |           | Закрепление: прыжки в длину с разбега. Разучивание: старт с опорой на одну руку. Бег 10-15 мин.                       | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 6.                  |           | Бег на длинные дистанции. Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Закрепление: старт с опорой на одну руку.      | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 7.                  |           | Учет И.Д: прыжки в длину с  | Демонстрируют  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | разбега. Совершенствование: старт с опорой на одну руку. Бег 10-15 мин.  | технику выполнения упражнений. Выполняют легкоатлетические упражнения.                 |
| 8.  |  | Бег с равномерной скоростью на длинную дистанцию. Разучивание: метание малого мяча. Спец. беговые упражнения л/атлета. | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 9.  |  | Вводный Учет И.Д: бег 1000 м. Закрепление: метание малого мяча. Спец.беговые упражнения л/атлета.                      | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 10. |  | Учет И.Д: Бег 2000м. Спец.беговые упражнения л/атлета. Совершенствование: метание малого мяча.                         | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.                                 |
| 11. |  | Учет И.Д: метание малого мяча. Техника выполнения старта с опорой на одну руку.  | Демонстрируют технику выполнения упражнений. Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 12. |  | Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.                                | Используют приобретённые знания в практической деятельности.                           |
| 13. |  | Разучивание: Технические приёмы штрафной бросок в корзину.   | Выполняют технических и тактических действий.  |
| 14. |  | Разучивание: Технические приёмы вырывание и выбивания мяча. Закрепление: штрафной бросок в корзину. Учебная игра.      | Выполняют технических и тактических действий.  |
| 15. |  | Совершенствование: Технические приёмы штрафной бросок в  | Выполняют технических и  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | корзину. Закрепление: вырывание и выбивания мяча.   | тактических действий.  |
| 16. |  | Учет И.Д: Технический приём штрафной бросок в корзину.<br>Совершенствование: вырывание и выбивания мяча. Закрепление: передача на месте, при встречном движении и отскоке от пола.<br>Учебная игра. | Демонстрация выполнения технических действий.<br>Выполняют технических и тактических действий. |
| 17. |  | Учет И.Д: Технический приём вырывание и выбивания мяча.<br>Совершенствование: передача на месте, при встречном движении.<br>Разучивание: игра в защите.   | Демонстрация выполнения технических действий.<br>Выполняют технических и тактических действий. |
| 18. |  | Учет И.Д: Технический приём передача на месте, при встречном движении и отскоке от пола.<br>Закрепление: игры в защите, опека игрока. Учебная игра.   | Демонстрация выполнения технических действий.<br>Выполняют технических и тактических действий. |
|     |  | 2-четверть – 14 часов.  |  |
| 19. |  | Совершенствование: Тактические приёмы игры в защите, опека игрока. Учебная игра.  | Выполнение технических и тактических действий.   |
| 20. |  | Учет И.Д: Технический приём игры в защите, опека игрока.<br>Подтягивания, перестроения, учебная игра.   | Демонстрация выполнения технических действий.<br>Выполняют технических и тактических действий. |
| 21. |  | Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.   | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила                        |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     |  |  | эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках.  |
| 22. |  | Разучивание: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в упор ноги врозь, (Д) кувырок вперед и назад в стойку на одно колено. Перестроения. ОРУ с гимнастической палкой.  | Выполнение гимнастических упражнений.   |
| 23. |  | Закрепление: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в упор ноги врозь, (Д) кувырок вперед и назад в стойку на одно колено. Разучивание: лазанья по канату.   | Выполнение гимнастических упражнений.   |
| 24. |  | Совершенствование: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад (ноги врозь), (Д) кувырок вперед и назад в стойку на одно колено<br>Закрепление: лазанья по канату на скорость. Кувырок вперед и назад в темпе. Закрепление: «мост» из положения стоя с помощью. | Выполнение гимнастических упражнений.   |
| 25. |  | Учет И.Д: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в упор ноги врозь, (Д) кувырок вперед и назад в полу шпагат. Совершенствование: «мост» из положения стоя с помощью. Закрепление: длинный кувырок вперед   | Демонстрация выполнения акробатического упражнения. Выполнение гимнастических упражнений. |
| 26. |  | Учет И.Д: техники выполнения акробатическое упражнение «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование: длинный кувырок вперед. Разучивание: стойка на голове и руках.   | Демонстрация выполнения акробатического упражнения. Выполнение гимнастических упражнений. |
| 27. |  | Учет И.Д: техники выполнения   | Демонстрация  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | акробатическое упражнение<br>длинный кувырок вперед.<br>Закрепление: стойка на голове и<br>руках. Разучивание: махом одной и<br>толчком другой ноги подъем<br>переворотом.  | выполнения<br>акробатического<br>упражнения.<br>Выполнение<br>гимнастических<br>упражнений.   |
| 28. |  | Совершенствование: техники<br>выполнения акробатическое<br>упражнение стойка на голове и<br>руках. Закрепление: махом одной и<br>толчком другой ноги подъем<br>переворотом. | Выполнение<br>гимнастических<br>упражнений.   |
| 29. |  | Физическое развитие человека.<br>Физическая подготовка, её связь с<br>укреплением здоровья, развитием<br>физических качеств.  | Осуществляют<br>наблюдение за<br>своим физическим<br>здоровьем.   |
| 30. |  | Учет И.Д: прыжки в длину с места,<br>наклон туловища. Развитие<br>физического качества силы.  | Контроль развития<br>основных<br>физических<br>качеств.   |
| 31. |  | Учет И.Д (м) подтягивание, (д)<br>отжимание; Челночный бег 3 по10<br>м/с. Развитие физического качества<br>силы.  | Контроль развития<br>основных<br>физических<br>качеств.   |
| 32. |  | Требования техники безопасности<br>на занятиях лыжной подготовкой.<br>Здоровье и здоровый образ жизни.  | Анализируют<br>правила поведения<br>на занятиях<br>физической<br>культурой, правила<br>эксплуатации<br>спортивного<br>оборудования;<br>объясняют правила<br>техники<br>безопасности на<br>уроках. |
|     |  | 3 четверть-20 часов   |   |
| 33. |  | Закрепление: Техники выполнения<br>попеременно-двушажный ход и<br>одновременно-одношажный ход.  | Совершенствование<br>техники<br>передвижения на<br>лыжах.   |
| 34. |  | Перестроения и строевые приемы с<br>лыжами. Прохождение дистанции   | Совершенствование<br>техники  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | 2000м  | передвижения на лыжах.                           |
| 35. |  | Разучивание: Техники выполнения переход с попеременных ходов на одновременные.   | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| 36. |  | Совершенствование: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход и одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 2000м            | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| 37. |  | Разучивание: Техники выполнения преодоление контруклонов на спуске. Совершенствование: переход с попеременных ходов на одновременные.  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| 38. |  | Учёт И.Д: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход и одновременно-одношажный ход.   | Демонстрация выполнения техники передвижения.    |
| 39. |  | Совершенствование: преодоление контруклонов на спуске.<br>Разучивание: коньковый ход   | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| 40. |  | Учет И.Д: Техники выполнения переход с попеременных ходов на одновременные.<br>Совершенствование: преодоление контр уклонов на спуске. | Демонстрация выполнения техники передвижения.    |
| 41. |  | Закрепление: Техники выполнения коньковый ход. Передвижения на лыжах дистанции 3000м.  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| 42. |  | Учет И.Д: Передвижения на лыжах дистанции 3000м. на время.   | Демонстрация выполнения техники передвижения.    |
| 43. |  | Совершенствование: Техники выполнения коньковый ход.<br>Разучивание: Техники выполнения торможение и поворот «плугом».                 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| 44. |  | Совершенствование: Техники выполнения коньковый ход и техники выполнения торможение и  | Совершенствование техники передвижения на        |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | поворот «пługом».   | лыжах.   |
| 45. |  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.                               | Использование приобретённых умений в практической деятельности и повседневной жизни.                           |
| 46. |  | Разучивание: выполнения опорные прыжки на спортивном снаряде «козёл». Развитие физического качества силы.                     | Выполнение гимнастических упражнений.  |
| 47. |  | Разучивание: лазание по канату. Закрепление: опорные прыжки. Развитие физического качества силы, гибкости.                    | Выполнение гимнастических упражнений.  |
| 48. |  | Совершенствование: опорные прыжки через козла. Закрепление: лазание по канату.  | Выполнение гимнастических упражнений.  |
| 49. |  | Учет И.Д: техники выполнения опорные прыжки через козла. Совершенствование: лазание по канату. Развитие физического качества. | Демонстрация выполнения техники опорного прыжка.   |
| 50. |  | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физического качества силы, гибкости.  | Выполнение гимнастических упражнений.  |
| 51. |  | Учёт И.Д: лазание по канату. Развитие физических качеств.   | Демонстрация выполнения техники лазания по канату.   |
| 52. |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.  | Используют приобретённые знания и умения.  |
|     |  | 4 четверть-18 часов.  |  |
| 53. |  | Правила соревнований по виду спорта волейбол. Правила технике безопасности.   | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования. |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 54. |  | Разучивание: технический приём сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Учебная игра.   | Совершенствование технических и тактических действий.                        |
| 55. |  | Разучивание: технический приём передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.  | Совершенствование технических и тактических действий.                        |
| 56. |  | Разучивание: технический приём передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.  | Совершенствование технических и тактических действий.                        |
| 57. |  | Учет И.Д: техники выполнения сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.<br>Совершенствование: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.<br>Закрепление: передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Демонстрация техники выполнения сочетания перемещения с подачей и передачей. |
| 58. |  | Учет И.Д: техники выполнения передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование: передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Разучивание: нижняя подача в правую и левую часть площадки.                | Демонстрация выполнения техники передачи мяча.                               |
| 59. |  | Учет И.Д: техники выполнения передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Закрепление: нижняя подача в правую и левую часть площадки. Учебная игра.   | Демонстрация выполнения техники передачи мяча.                               |
| 60. |  | Совершенствование: нижняя подача в правую и левую часть площадки. Двухсторонняя игра.  | Совершенствование технических и тактических действий.                        |
| 61. |  | Учет И.Д: техники выполнения нижняя подача в правую и левую часть площадки. Двухсторонняя игра   | Демонстрация выполнения техники нижней подачи мяча.                          |
| 62. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: прыжки в длину с места. Наклон туловища вперед из положения сидя. Бег на средние  | Контроль развития основных физических качеств.                               |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | дистанции.  |  |
| 63. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: подтягивания (Ю), отжимания (Д). челночный бег 3 по 10 м/с. Бег на средние дистанции.                | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 64. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: бег 30 м/с. Разучивание: прыжки в высоту способом «перешагивания». Бег 1500 м.                       | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения.             |
| 65. |  | Закрепление: прыжки в высоту. Бег 2000м. Закрепление: метание малого мяча.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 66. |  | Промежуточная аттестация Учет И.Д: Бег 1000м.<br>Совершенствование: метание малого мяча. Бег с равномерной скоростью 2000 м.            | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения.             |
| 67. |  | Учет И.Д: Техника выполнения метание малого мяча.<br>Совершенствование: прыжки в высоту. Бег 2000м.                                     | Демонстрация техники выполнения метания малого мяча.   |
| 68. |  | Учет И.Д: Техника выполнения прыжки в высоту. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Бег 2000м.  | Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту.   |
| 69. |  | Учет И.Д: Техники бега на длинные дистанции 2000м.<br>Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. прыжки в длину                                | Демонстрация техники выполнения бега на длинные дистанции. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 70. |  | Медленный бег 5 мин. Ускорение 2-3 раза по 60 м. Переменный бег 6-7 раз по 100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Медленный бег 5 мин | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |

### Тематическое планирование 9 класс.

| № урока<br>п\п | В разделе | Тема урока   | Основные виды деятельности обучающихся   |
|----------------|-----------|--|--|
| 1.             |           | Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом                      | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 2.             |           | Вводный Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. прыжок в длину с места. Бег 10-15 мин.  | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 3.             |           | Вводный Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег с изменением скорости 10-15 мин  | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 4.             |           | Вводный Учет И.Д: бег 30м/с. Совершенствование: стартовый разгон. Закрепление: метание малого мяча.                              | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 5.             |           | Совершенствование: метание малого мяча. Закрепление: прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции.                         | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 6.             |           | Учет И.Д: техники выполнения метание малого мяча. Совершенствование: техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. | Демонстрация техники выполнения метания малого мяча. Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 7.             |           | Учет И.Д: техники прыжка в длину с разбега. Разучивание: передача эстафетной палочки.  | Демонстрация техники выполнения прыжка в длину с разбега. Выполняют легкоатлетические  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  |  | упражнения.  |
| 8.  |  | Бег 2000м. Спец.беговые упражнения л/атлета. Бег по виражу. Закрепление: передача эстафетной палочки.  | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 9.  |  | Вводный Учет И.Д: бег 1000 м. Бег по виражу. Бег на длинную дистанцию.   | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 10. |  | Учет И.Д: Техники бега на 2000м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Б   | Демонстрация техники выполнения бега на длинную дистанцию. Выполняют легкоатлетические упражнения.   |
| 11. |  | Бег 3000м. Эстафета с этапом до 100м. Спец. беговые упражнения л/атлета  | Выполняют легкоатлетические упражнения.  |
| 12. |  | Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 13. |  | Технические приёмы баскетбола: ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Закрепление: передача мяча в движении.                             | Выполняют технические действия.  |
| 14. |  | Совершенствование: Технические приёмы передача мяча в движении. Закрепление: ведение мяча. Учебная игра. Разучивание: нападение быстрым порывом. | Выполняют технические действия.  |
| 15. |  | Учет И.Д: техники передачи мяча в движении. Совершенствование: ведение мяча. Учебная игра.   | Демонстрация техники выполнения передачи мяча. Выполняют   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | Закрепление: нападение быстрым порывом. Разучивание: персональная защита.   | технические действия.  |
| 16. |  | Учет И.Д: техники ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Совершенствование: нападение быстрым порывом. Закрепление: персональная защита. Разучивание: бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке | Демонстрация техники выполнения ведения мяча. Выполняют технические действия.  |
| 17. |  | Совершенствование: тактического приёма нападение быстрым порывом, персональная защита. Закрепление: бросок мяча двумя и одной руками сверху в прыжке.   | Выполняют технические действия.  |
| 18. |  | Учет И.Д: техники персональной защиты. Учебная игра. Совершенствование: бросок мяча двумя и одной руками сверху в прыжке.   | Демонстрация техники выполнения персональной защиты. Выполняют технические действия.   |
|     |  | 2 четверть 14 часов.  |  |
| 19. |  | Учебная игра. Совершенствование: бросок мяча двумя и одной руками сверху в прыжке.  | Выполняют технические действия.  |
| 20. |  | Учет И.Д: техники броска мяча двумя и одной руками сверху в прыжке. Двухсторонняя игра  | Демонстрация техники выполнения броска мяча.   |
| 21. |  | Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.   | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 22. |  | Разучивание: техники выполнения гимнастических упражнений (Ю) из упора присев силой стойка на голове и руках.   | Выполнение гимнастических упражнений.  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок вперед (с 3-х шагов).   |   |
| 23. |  | Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок. ОФП.  | Выполнение гимнастических упражнений.                         |
| 24. |  | Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок.   | Выполнение гимнастических упражнений.                         |
| 25. |  | Учет И.Д: техники выполнения (Ю) стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок. Разучивание: (Ю) подъем переворотом. (Д) подъем переворотом толчком двух ног. | Демонстрация техники выполнения акробатических упражнений.    |
| 26. |  | Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) подъем переворотом. (Д) подъем переворотом толчком двух ног. Разучивание: (Ю) подъем силой. (Д) комплекс акробатических упражнений.                            | Выполнение гимнастических упражнений.                         |
| 27. |  | Учёт И.Д: техники выполнения (Ю) подъём переворотом. (Д) подъём переворотом толчком двух.   | Демонстрация техники выполнения акробатических упражнений.    |
| 28. |  | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физических качеств  | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| 29. |  | Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».  | Осуществляют наблюдение за своим физическим здоровьем.        |
| 30. |  | Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; Челночный бег 3 по 10 м/с. Развитие физического качества силы.   | Контроль развития основных физических качеств.                |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 31. |  | Учет И.Д: прыжки в длину с места, наклон туловища.<br>Развитие физического качества силы.                            | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 32. |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.                     | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
|     |  | 3 четверть- 20 часов.  |  |
| 33. |  | Разучивание: Техники выполнения переход с попеременных ходов на одновременные.                                       | Совершенствование техники передвижения на лыжах.   |
| 34. |  | Техника выполнения попеременно-двухшажный ход. Передвижения на лыжах дистанции 2000м                                 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.   |
| 35. |  | Разучивание: Техника преодоление контруклонов на спуске. Закрепление: переход с попеременных ходов на одновременные. | Совершенствование техники передвижения на лыжах.   |
| 36. |  | Совершенствование: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход. Передвижения на лыжах дистанции 2000м              | Совершенствование техники передвижения на лыжах.   |
| 37. |  | Совершенствование Техники выполнения: торможение боковым соскальзыванием.  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.   |
| 38. |  | Передвижения на лыжах дистанции 3000м. Техника преодоление контруклонов на спуске.                                   | Совершенствование техники передвижения на лыжах.   |
| 39. |  | Учет И.Д: Передвижения на лыжах дистанции 3000 м.  | Демонстрация техники передвижения на лыжах.  |
| 40. |  | Разучивание: техники   | Совершенствование  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | передвижения коньковым ходом.   | техники передвижения на лыжах.  |
| 41. |  | Закрепление: техники передвижения коньковым ходом.  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  |
| 42. |  | Совершенствование: техники передвижения коньковым ходом. Техника преодоление контр уклонов на спуске.                                   | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  |
| 43. |  | Передвижения на лыжах дистанции 5000м.(ю) 3000м (д).  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  |
| 44. |  | Основные способы передвижения на лыжах. Включение занятий лыжной подготовкой в активный отдых и досуг.                                  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Использование приобретённых умений в практической деятельности и повседневной жизни. |
| 45. |  | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физического качества силы, гибкости.  | Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.   |
| 46. |  | Оздоровительная система физического воспитания и спортивная подготовка.   | Проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения.  |
| 47. |  | Разучивание: упражнения на спортивном снаряде опорные прыжки «ноги врозь», «согнув ноги» через козла.                                   | Выполнение гимнастических упражнений.   |
| 48. |  | Закрепление: Техники выполнения опорных прыжков.  | Выполнение гимнастических упражнений.   |
| 49. |  | Совершенствование: Техники выполнения опорные прыжки. Разучивание: прыжок углом с бокового разбега. ОФП.                                | Выполнение гимнастических упражнений.   |
| 50. |  | Учёт И.Д: Техники выполнения опорных прыжков через козла. Закрепление: прыжок углом с бокового разбега. Разучивание: лазанья по канату. | Демонстрация техники выполнения опорных прыжков.  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 51. |  | Закрепление: техники лазанья по канату. Совершенствование: прыжок углом с бокового разбега через козла.  | Выполнение гимнастических упражнений.  |
| 52. |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.   | Совершенствование техники движения.  |
|     |  | 4 четверть- 20 часов.  |  |
| 53. |  | Правила соревнований по виду спорта волейбол. Правила технике безопасности.  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках. |
| 54. |  | Разучивание технический приём сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу   | Выполнение технических действий.   |
| 55. |  | Сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Учебная игра.  | Выполнение технических и тактических действий.   |
| 56. |  | Разучивание: технический приём передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.  | Выполнение технических действий.   |
| 57. |  | Разучивание: технический приём передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Закрепление: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. | Выполнение технических действий.   |
| 58. |  | Учет И.Д: технического приёма сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Совершенствование: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | Учебная игра.   |  |
| 59. |  | Учет И.Д: технического приёма передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование: передача мяча сверху, стоя спиной к цели.        | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.                                 |
| 60. |  | Учет И.Д: технического приёма передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Закрепление: нижняя подача в правую и левую часть площадки              | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.                                 |
| 61. |  | Совершенствование: нижняя подача в правую и левую часть площадки. Учебная игра.   | Выполнение технических действий.   |
| 62. |  | Учет И.Д: технического приёма нижняя подача в правую и левую часть площадки. Двухсторонняя игра.  | Контроль за техникой выполнения двигательных действий.                                 |
| 63. |  | Итоговый Учет И.Д: Наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивания (Ю), отжимания (Д).<br>Совершенствование: прыжки в длину с разбега.   | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 64. |  | Итоговый Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. прыжки в длину с места Бег с равномерной скоростью 10-15 мин. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 65. |  | Совершенствование: Техники выполнения прыжка в длину с разбега. Бег с равномерной скоростью 10 мин.   | Контроль развития основных физических качеств. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 66. |  | Учет И.Д: Прыжки в длину с разбега. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Бег в оптимальном темпе 2000м.  | Демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 67. |  | Итоговый Учет И.Д: бег 30 м/с. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Техника выполнения метание малого мяча.                                      | Контроль развития основных физических качеств.   |
| 68. |  | Итоговый Учет И.Д: Бег 1000м.   | Контроль развития  |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     |  | Разучивание: Техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания». Бег 2000 м.                  | основных физических качеств.  |
| 69. |  | Учет И.Д: Техника выполнения метание малого мяча. Бег 2000/3000 м. Техника выполнения прыжка в высоту. | Демонстрация техники метания малого мяча. Выполняют легкоатлетические упражнения. |
| 70. |  | Учет И.Д: Техники бега на 2000м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.                                   | Выполняют легкоатлетические упражнения.   |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b> | <b>Количество</b> |
|--------------|---|-------------------|
| <b>1.</b>    | <b>Основная литература для учителя</b>                                      |                   |
| 1.1.         | Стандарт основного общего образования по физической культуре                | Д                 |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 1.2.  | Лях В.И. Учебник для учащихся 5-6-7 классов основной школы. Москва «Просвещение» 2015г.                   | Ф |
| 1.3.  | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 1.4   | Лях В.И. Учебник для учащихся 8-9 классов основной школы. Москва «Просвещение» 2015г.                     | Ф |
| 2.    | <b>Дополнительная литература для учителя</b>  |   |
| 2.1.  | Методы соматотипирования в возрастной и конституциональной антропологии. Л.П.Додонова. Новосибирск 2006г. | Д |
| 2.2.  | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.                | Д |
| 2.3.  | Ю.Железняк «Уроки по Волейболу» Москва 1965г.   | Д |
| 2.4.  | С.Башкин «Уроки по Баскетболу» Москва 1966г.  | Д |
| 2.5.  | А.Н.Макаров Бег на среднии и длинные дистанции Москва 1973г.  | Д |
| 2.6.  | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва 2005г.                       | Д |
| 3.    | <b>Учебно-практическое оборудование</b>   |   |
| 3.1.  | Бревно гимнастическое напольное   | П |
| 3.2.  | Козел гимнастический  | П |
| 3.3.  | Канат для лазанья   | П |
| 3.4.  | Перекладина гимнастическая (пристеночная)   | П |
| 3.5.  | Стенка гимнастическая   | П |
| 3.6.  | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  | П |
| 3.7.  | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)                           | П |
| 3.8.  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные                     | К |
| 3.9.  | Палка гимнастическая  | К |
| 3.10. | Скакалка детская  | К |
| 3.11. | Мат гимнастический  | П |
| 3.12. | Гимнастический подкидной мостик   | Д |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 3.13. | Аптечка  | Д |
| 3.14. | Обруч пластиковый детский                      | Д |
| 3.15. | Планка для прыжков в высоту                    | Д |
| 3.16. | Стойка для прыжков в высоту                    | Д |
| 3.17. | Флажки: разметочные                            | Д |
| 3.18. | Сетка волейбольная                             | Д |
| 3.19. | Рулетка измерительная                          | Д |
| 3.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 3.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками)         | П |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и п о б а з о в ы м с о с т а в л я ю щ и м ф и з и ч е с к о й п о д г o т o в к и у ч а щ и х с я :

## **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3   | Оценка 2                        |
|--|---|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения | За незнание материала программы |

|  |  |                                 |  |
|--|--|---------------------------------|--|
|  |  | использовать знания на практике |  |
|--|--|---------------------------------|--|

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
|---|---|---|---|
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>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</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии

систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

#### **Проверка уровня физической подготовленности учащегося.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Физические способности</b> | <b>Контрольные упражнения(тесты)</b>   |
|--------------|-------------------------------|--|
| <b>1</b>     | <b>Скоростные</b>             | <b>Бег 30м/с</b>   |
| <b>2</b>     | <b>Координационные</b>        | <b>Челночный бег 3 по 10 м/с</b>   |
| <b>3</b>     | <b>Скоростно-силовые</b>      | <b>Прыжок в длину с места см.</b>  |
| <b>4</b>     | <b>Выносливость</b>           | <b>1000м.</b>  |
| <b>5</b>     | <b>Гибкость</b>               | <b>Наклон вперед из положения сидя, см.</b>  |
| <b>6</b>     | <b>Силовые</b>                | <b>Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) сгибание рук в упоре (девочки)</b> |

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти и учебного года форме выполнения силовых, скоростно-силовых. скоростных упражнений, а также выносливости и гибкости.

Нормативный срок изучения предмета на уровне основного общего образования – 5 лет, количество учебных занятий по «Физической культуре» за пять лет составит 344 часов, из них в 5-7 классах по – 68 часов, в 8 классе – 70 часов, в 9 классе – 70

Материально-технические условия реализации основной образовательной программы –см. Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 № МД-1552/03» Об оснащении общеобразовательных учреждений учебными и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебными и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего

образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся») п.3-4

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха

и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*