



## Пояснительная записка

### Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577).
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Авторской программы составленной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.

### Цели учебного предмета.

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

Достижение цели физического воспитания в 5 – 9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- достижение гармоничному развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию личности, выбору устойчивости к неблагоприятным условия внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- на углубленное изучение основных видов спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

- в 5 классе – 102 часа в год;
- в 6 классе – 102 часа в год;
- в 7 классе – 102 часов в год;
- в 8 классе – 102 часов в год;
- в 9 классе – 102 часов в год.

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения – 525. Учебный год длится 34 недели. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и обеспечены УМК для 5 – 9 классов авторов В.И Ляха, А.А. Зданевича.

Данный учебно-методический комплекс для изучения курса физической культуры в 5 – 9 классах содержит учебники, методические пособия, электронные мультимедийные издания.

## Планируемые результаты.

### Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры:

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

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## ***Предметные результаты***

### **Знания о физической культуре ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ученик 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**ученик научится:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре. История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся**

**Уровень теоретической подготовленности** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

**Уровень двигательной подготовленности** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

Отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

Отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

Отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

Отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.



## Тематическое планирование. 5 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
		<i>Легкая атлетика – 26 часов</i>	<i>13 часов (1 четверть)</i>
1	Инструктаж техники безопасности на уроке л\атл. Бег 30м.	Инструктаж техники безопасности по л/а. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.(30- 40м). П/и «Бег с флажками»	ЗНАТЬ -требования инструкции техники безопасности по легкой атлетике.
2	Стартовый разгон. Бег 60м Бег 30 м(зачет).	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, скоростной бег до 40 метров.	-правила соревнований по прыжкам в длину. УМЕТЬ -демонстрировать
3	Развитие скоростно –силовых способностей. Бег 60 метров (зачет).	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	технику прыжка в длину с места;
4	Высокий старт, Бег 400,800м.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Встречные эстафеты.	-бегать с максимальной скоростью 30, 60м; -бегать в равномерном темпе до 10мин;
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 400м (зачет)	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег 800м без у/вр. Подвижные игры	-прыгать в длину с разбега;
6	Развитие выносливости. Бег 1000м (зачет)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. П/и «Салки на марше». Метание мяча с места	-метать в цель;
7-8	Развитие силы рук. Метание мяча (зачет).	Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 8-6 м.	отвечать на вопросы и задавать _ Использовать полученные знания на в жизни.
9-10	Прыжки в длину с разбега (зачет)	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Прыжковые упражнения.	Понимать цель выполняемых действий; Определять влияние физических упражнений
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с/м (зачет).	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	на здоровье человека;
12	Равномерный бег. (зачет) Развитие выносливости.	Равномерный бег (6мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
13	Развитие координации. Челночный бег 3*10м (зачет)	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	
		<i>Волейбол – 18 часов</i>	
1	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки и перемещения игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения; ходьба, бег и выполнение заданий. Игровые задания с мячом.	ЗНАТЬ: -технику безопасности на уроках спортивных игр;
2-4	Передача мяча двумя руками сверху над собой. (зачет)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	-правила и терминологию игры.
5-7	Приём и передача сверху двумя руками на месте в парах. (зачет)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом	УМЕТЬ -применять в игре защитные действия;
8-10	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и с элементами волейбола.	-договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах
11-	Нижняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя	

13	(зачет)	руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: через сетку с расстояния 3 – 6 м. Расстановка игроков.	- проявлять дисциплинированность и трудолюбие. ВЫПОЛНЯТЬ: - различные варианты передачи мяча; - различные варианты подач;
14-15	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра (зачет)	Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3). Учебная игра Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	
16-17	Терминология игры. Правила игры. Тестирование.	Нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Игра по упрощённым правилам.	
18	Презентация (ИКТ)	«Основные приемы игры в волейбол».	

***Гимнастика – 18 часов***

1	Инструктаж техники безопасности по гимнастике.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Эстафеты.	ЗНАТЬ: - правила страховки и самостраховки. ВЫПОЛНЯТЬ: - комплекс акробатических упражнений. - комбинацию из разученных элементов; - строевые упражнения; УМЕТЬ: - определять влияние физических упражнений на здоровье человек; - слушать собеседника, задавать вопросы; - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - проявлять дисциплинированность и трудолюбие; - выполнять опорный прыжок; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений.
2-3	Строевые упражнения (зачет)	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на г/ скамейке.	
4-5	Лазание по канату. (зачет)	Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке	
6-7	Подтягивание (зачет) Тест на гибкость.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Подвижные игры. ОФП. Развитие гибкости.	
7-10	Акробатика. Акробатическая комбинация (зачет)	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Упражнения на гибкость. Стойки. Мост. Эстафеты. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.	
11-13	Упражнения на перекладине. (зачет)	Вис на согнутых руках. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Из вися стоя прыжком упор, опускание из упора в вис лежа на согнутых руках.	
14-16	Упражнение на бревне (зачет)	Ходьба с различной амплитудой движений, ходьба со взмахом ног и поворотам на носках. Передвижение по бревну приставными шагами. Соскок с бревна ноги врозь.	
17	Прыжки на скакалке (зачет) Круговая тренировка.	Работа по станциям. Отжимание. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий.	
18	Презентация. Тестирование по теме «Гимнастика»	«Техника безопасности на уроке гимнастики»	

***Лыжный спорт – 24 часа***

1	Инструктаж ТБ на уроках л/подготовки. Строевые упражнения на лыжах.	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1км.	ЗНАТЬ - инструкцию по технике безопасности на уроках лыжной подготовки УМЕТЬ: - применять изученные технические элементы
2	Строевые упражнения на лыжах. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	
3-5	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	

6-7	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	на дистанции. -характеризовать основные физические качества. - применять полученные знания в различных вариантах -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать собственное мнение, и позицию <b>ВЫПОЛНЯТЬ:</b> -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения -повороты
8-10	Одновременный 1шажный ход.	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и попеременном 2хшажным ходе. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	
11-12	Подъём «ёлочкой» (зачет)	Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
13-15	Торможение. Спуски.(зачет)	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	
16-17	Повороты переступанием на месте и в движении.	Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2 км.	
18-19	Круговая эстафета . Игры на лыжах.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
20-22	Совершенствование изученных ходов.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Подъёмы и спуски.	
23	Прохождение дистанции 2км (зачет)	Прохождение дистанции с применением изученных ходов Игры и эстафеты на лыжах.	
24	Презентация (ИКТ)	«История возникновения лыжного спорта»	

**Баскетбол – 16 часов**

1	ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения в баскетболе.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	<b>ЗНАТЬ:</b> -правила соревнований -инструкцию техники безопасности на уроках по баскетболу <b>УМЕТЬ:</b> -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; - выполнять варианты передачи мяча; - применять в игре защитные действия; -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие.
2-3	Ведение мяча на месте и в движении. (зачет) Остановка прыжком.	Терминология баскетбола. остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	
4-5	Жонглирование мячом (зачет) Ведение в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
6-7	Ловля и передача двумя руками от груди на месте (зачет)	Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра «Борьба за мяч»	
8-9	Остановка прыжком(зачет). Бросок одной от плеча с места	Ведение мяча в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол	
10-11	Бросок одной рукой от плеча с места. (зачет). Учебная игра	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
12-13	Бросок одной от плеча после остановки в движении (зачет)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	
14-15	Позиционное нападение. Учебная игра(зачет)	Правила игры. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.	
16	Презентация. Тестирование по теме «Правила игры»	«Основные технические элементы в баскетболе». Тестирование по правилам игры.	

**Легкая атлетика – 13 часов (4 четверть)**

1	Инструктаж техники	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Старты из различных И.П.	Знать требования инструкций.
---	--------------------	---	------------------------------

	безопасности по л/а. Эстафеты. Бег 30м	Эстафеты.	<p>УМЕТЬ</p> <p>демонстрировать</p> <p>технику прыжка в длину с места;</p> <p>-бегать с максимальной скоростью;</p> <p>-прыгать в длину с разбега;</p> <p>-метать в цель.</p> <p>-использовать полученные знания на в жизни.</p> <p>- отвечать на вопросы и задавать</p> <p>Формирование положительное отношение к урокам физкультуры.</p>
2	Прыжки в длину с места (зачет). Развитие прыгучести	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Прыжки в длину с/м. ОФП.	
3	Бег 30м (зачет). Высокий старт. Бег 60м.	Бег 30м. Спец-беговые упражнения. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой». Развитие быстроты.	
4	Бег 60м. (зачет) Развитие быстроты. Бег 400м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафеты.	
5	Бег 400м (зачет). Равномерный бег 800м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).	
6-7	Бег 1000м (зачет) Развитие выносливости.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Бег от 200 до 1000м	
8-9	Метание мяча на дальность (зачет)	Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
10-11	Прыжки в/д с/р (зачет). Развитие прыгучести.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Встречные эстафеты.	
12	Игровые задания. Эстафеты. Принятие норм ГТО.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Спортивные игры.	
13	Презентация. ИКТ.	«Легкая атлетика-королева спорта».	
Всего 102 часа.			

### Тематическое планирование. 6 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
<i>Легкая атлетика – 26 часов 13 часов (1 четверть)</i>			
1	Инструктаж техники безопасности на уроке л/атл. Бег 30м.	Инструктаж техники безопасности по л/а. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.(30- 40м). П/и «Бег с флажками»	<p>ЗНАТЬ</p> <p>-правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.</p>
2	Стартовый разгон. Бег 60м Бег 30 м.(зачет)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	<p>УМЕТЬ</p>
3	Развитие быстроты. Бег 60 метров (зачет).	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	-демонстрировать
4	Высокий старт, финальное усилие. Бег 400м.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Встречные эстафеты.	технику прыжка в длину с места;
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 400м (зачет).	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег 800м без у/вр. Подвижные игры	-бегать с максимальной скоростью 30, 60м; отвечать на вопросы и задавать -бегать в равномерном темпе до 10мин;

6	Развитие выносливости. Бег 1000м (зачет)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. П/и «Салки на марше». Метание мяча с места	-прыгать в длину с разбега; -метать в цель. определять влияние физических упражнений на здоровье человека - использовать полученные знания на в жизни. Формирование положительное отношение к урокам физкультуры
7-8	Развитие силы рук. Метание мяча (зачет).	Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 8-6 м.	
9-10	Прыжки в длину с разбега на результат (зачет)	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);	
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с/м (зачет).	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. ОРУ в движении	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2км. Спец-беговые упражнения.	
13	Развитие координации. Челночный бег 3*10м-к.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	

### ***Волейбол – 18 часов***

1	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки, перемещения игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	УМЕТЬ: -применять в игре защитные действия; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах Выполнять: - различные варианты передачи мяча; -различные варианты подачи; Знать Правила игры Инструкцию техники безопасности на уроках волейбола.
2-4	Передача сверху и снизу двумя руками над собой (зачет)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой, сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.	
5-7	Передача и прием мяча двумя руками сверху в парах. (зачет)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	
8-10	Приём мяча снизу двумя руками в парах.(зачет)	Передача мяча двумя руками снизу в парах, в парах через сетку; Приём мяча сверху двумя руками над собой . П/и с элементами волейбола.	
11-13	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. (зачет)	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м, через сетку с расстояния 3 – 6 м. Расстановка игроков.	
14-15	Терминология игры. Нижняя боковая подача. (зачет)	Нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Игра по упрощённым правилам.	
16-17	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Жесты судей. (зачет)	Прием и передача. Подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3). Учебная игра. Тактика свободного нападения.	
18	Презентация (ИКТ) Тестирование по правилам игры	«Основные приемы игры в волейбол».	

### ***Гимнастика – 18 часов***

1	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. П/и «Запрещённое движение»	УМЕТЬ -выполнять комплекс акробатических упражнений. - самостоятельно выполнять комплексы упражнений; -выполнять комбинацию из разученных
2-3	Строевые упражнения. Развитие силы рук.	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на г/ скамейке.	
4-5	Лазание по канату (зачет).	Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного	

	Отжимание.	пресса на г/ скамейке и стенке	элементов; - выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; слушать собеседника, задавать вопросы проявлять дисциплинированность и трудолюбие ЗНАТЬ: правила страховки и самостраховки; инструкцию техники безопасности на уроках гимнастики.
6-7	Подтягивание (зачет). Развитие силы.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Круговая тренировка.	
7-10	Акробатическая комбинация (зачет)	Кувырки вперед, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках через кувырок. «Мост» из положения лежа. Равновесие. Развитие координации.	
11-13	Снарядовая гимнастика (зачет)	Передвижение приставными шагами, шаги польки, махи ногами. Равновесие. Соскок с бревна прогнувшись. П/и «Верёвочка под ногами» Вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъём переворотом.	
14-16	Опорный прыжок на (зачет)	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь.	
17	Прыжки на скакалке (зачет).	Работа по станциям. Прыжки на скакалке. Эстафеты с элементами гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.	
18	Презентация ИКТ.	«Спортивная гимнастика».	

### *Лыжный спорт – 24 часа*

1	Инструктаж ТБ на уроках л/подготовки. Эстафеты на лыжах	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход.	УМЕТЬ: -применять изученные технические элементы на дистанции. -характеризовать основные физические качества - применять полученные знания в различных вариантах -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать собственное мнение, и позицию -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  Выполнять: -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения -повороты
2	Строевые упражнения на лыжах. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Прохождение дистанции с применением лыжных ходов 2км.	
3-5	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)		
6-7	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
8-10	Одновременный 1шажный ход.	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и попеременном двухшажным ходах. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	
11-12	Подъём «ёлочкой».	Подъём «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
13-15	Торможение. Спуски в стойках. (зачет). Эстафеты.	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	
16-17	Повороты переступанием в движении (зачет)	Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуелочкой». Дистанция 2 км.	
18-19	Круговая эстафета. Развитие выносливости.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
20-22	Совершенствование изученных ходов, спусков и подъемов	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Подъёмы и спуски. Игра «Смелее с горки».	

23	Преодоление дистанции 2км.	Лыжные гонки – 2 км. Прохождение дистанции с применением изученных ходов Игры и эстафеты на лыжах.		
24	Презентация. Тестирование.	«Техника лыжных ходов». Виды лыжных ходов.		
<b>Баскетбол – 16 часов</b>				
1	ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения в баскетболе.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений;</li> <li>- выполнять варианты передачи мяча;</li> <li>- применять в игре защитные действия;</li> <li>-проявлять дисциплинированность и трудолюбие.</li> <li>-договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила соревнований</li> <li>-инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола</li> </ul>	
2-3	Ведение мяча на месте и в движении. (зачет) Остановка прыжком.	Терминология баскетбола. остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		
4-5	Жонглирование мячом (зачет) Ведение в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»		
6-7	Ловля и передача двумя руками от груди на месте (зачет)	Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра «Борьба за мяч»		
8-9	Остановка прыжком (зачет). Бросок одной от плеча с места	Ведение мяча в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол		
10-11	Бросок одной рукой от плеча с места. (зачет). Учебная игра	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
12-13	Бросок одной от плеча после остановки (зачет)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от плеча в движении и после остановки. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.		
14-15	Позиционное нападение. Учебная игра(зачет)	Правила игры. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.		
16	Презентация. Тестирование по теме «Правила игры»	«Основные технические элементы в баскетболе». Тестирование по правилам игры.		
<b>Легкая атлетика – 13 часов (4 четверть)</b>				
1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Эстафеты. Бег 30м	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Старты из различных И.П. Эстафеты.		ЗНАТЬ требования инструкций.
2	Прыжки в длину с места (зачет). Развитие прыгучести	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Прыжки в длину с/м. ОФП.		УМЕТЬ -демонстрировать
3	Бег 30м (зачет). Высокий старт. Бег 60м.	Бег 30м. Спец-беговые упражнения. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой». Развитие быстроты.		технику прыжка в длину с места;
4	Бег 60м. (зачет) Развитие быстроты. Бег 400м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафеты.		-использовать полученные знания на в жизни.
5	Бег 400м (зачет). Равномерный бег 800м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).		-бегать с максимальной скоростью;
6-7	Бег 1000м (зачет) Развитие выносливости.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Бег от 200 до 1000м		-отвечать на вопросы и задавать -прыгать в длину с разбега;
8-9	Метание мяча на дальность (зачет)	Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	-метать в цель.	
10-	Прыжки в/д с/р (зачет).Развитие	Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые	Формировать положительное отношение к	

11	прыгучести.	упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Встречные эстафеты.	урокам физкультуры;
12	Игровые задания. Эстафеты. Принятие норм ГТО.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Спортивные игры.	
13	Презентация. ИКТ.	«Олимпийские чемпионы по легкой атлетике».	
Всего 102 часа.			

### Тематическое планирование. 7 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения	
<b>Легкая атлетика – 26 часов 13 часов (1 четверть)</b>				
1	Инструктаж техники безопасности на уроке л/атл. Бег 30м.	Инструктаж техники безопасности по л/а. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (10-15м) и бег с ускорением.(30- 40м).	<p><b>ЗНАТЬ</b> -правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.</p> <p><b>УМЕТЬ</b> -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -бегать с максимальной скоростью 30, 60м; отвечать на вопросы и задавать -бегать в равномерном темпе до 10мин; -прыгать в длину с разбега; -метать в цель. определять влияние физических упражнений на здоровье человека - использовать полученные знания на в жизни. Формирование положительное отношение к урокам физкультуры</p>	
2	Стартовый разгон. Бег 60м Бег 30 м.(зачет)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.		
3	Развитие быстроты. Бег 60 метров (зачет).	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»		
4	Высокий старт. Бег 400м.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Встречные эстафеты.		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 400м (зачет).	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег 800м без у/вр. Подвижные игры		
6	Развитие выносливости. Бег 1000м (зачет)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. П/и «Салки на марше». Метание мяча с места		
7-8	Развитие силы рук. Метание мяча (зачет).	Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 8-6 м.		
9-10	Прыжки в длину с разбега на результат (зачет)	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);		
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с/м (зачет).	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. ОРУ в движении		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2км. Спец-беговые упражнения.		
13	Развитие координации. Челночный бег 3*10м (зачет)	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
<b>Волейбол – 18 часов</b>				
1	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки, перемещения игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения, ходьба, бег и выполнение заданий Эстафеты, игровые упражнения.		<p><b>УМЕТЬ:</b> -применять в игре защитные действия; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему</p>
2	Передача сверху и снизу двумя руками над собой (зачет)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой, сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.		
3-4	Передача и прием мяча двумя	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками		



	руками сверху в парах. (зачет)	сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	решению, работая в парах, группах Выполнять: - различные варианты передачи мяча; -различные варианты подач; ЗНАТЬ: -правила игры -правила техники безопасности на уроках волейбола. -терминологию игры.
5-6	Приём мяча снизу двумя руками в парах. (зачет)	Передача мяча двумя руками снизу в парах, в парах через сетку. Приём мяча сверху двумя руками над собой, снизу . П/и с элементами волейбола.	
7-8	Нижняя боковая подача. (зачет) Верхняя подача	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м, через сетку с расстояния 3 – 6 м. Расстановка игроков.	
9-10	Нападающий удар в парах.	Нападающий удар в парах. Игра по упрощённым правилам. Варианты передела. Верхняя подача.	
11-12	Правила и организация игры. Учебная игра. (зачет)	Прием мяча с подачи. Применение разученных элементов в игре. Верхняя и нижняя передачи в прыжке. Варианты передач.	
13-14	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Жесты судей. (зачет)	Прием и передача. Подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3). Учебная игра. Тактика свободного нападения.	
15-17	Презентация (ИКТ). Тестирование	«Основные приемы игры в волейбол». Правила игры.	
18	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки, перемещения игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения, ходьба, бег и выполнение заданий Эстафеты, игровые упражнения.	

***Гимнастика – 18 часов***

1	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. П/и «Запрещённое движение»	УМЕТЬ -выполнять комплекс акробатических упражнений. - самостоятельно выполнять комплексы упражнений; -выполнять комбинацию из разученных элементов; - выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; слушать собеседника, задавать вопросы проявлять дисциплинированность и трудолюбие ЗНАТЬ: правила страховки и само страховки; инструкцию техники безопасности на уроках гимнастики.
2-3	Строевые упражнения. (зачет) Развитие силы рук.	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на г/ скамейке.	
4	Лазание по канату (зачет). Отжимание.	Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке	
5-7	Подтягивание (зачет). Развитие силы.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Круговая тренировка.	
8-9	Акробатическая комбинация (зачет)	Кувырки вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках через кувырок. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Равновесие.	
10-11	Снарядовая гимнастика (зачет)	Передвижение приставными шагами, шаги польки, махи ногами. Равновесие. Соскок с бревна прогнувшись. П/и «Верёвочка под ногами» Вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъём переворотом.	
12-13	Опорный прыжок на (зачет)	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь.	
14-16	Прыжки на скакалке (зачет).	Работа по станциям. Прыжки на скакалке. Эстафеты с элементами гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.	
17	Презентация ИКТ.	«Спортивная гимнастика».	
18	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Строевые	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. П/и «Запрещённое движение»	

	упражнения.			
<b>Лыжный спорт – 24 часа</b>				
1	Инструктаж ТБ на уроках л/подготовки. Эстафеты на лыжах	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход.	<p>УМЕТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять изученные технические элементы на дистанции.</li> <li>-характеризовать основные физические качества</li> <li>- применять полученные знания в различных вариантах</li> <li>-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</li> <li>-формулировать собственное мнение, и позицию</li> <li>-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</li> </ul> <p>Выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лыжные ходы;</li> <li>-спуски и подъёмы;</li> <li>-торможения</li> <li>-повороты</li> </ul>	
2	Строевые упражнения на лыжах.(зачет)	Строевые упражнения. Попеременный 2хшажный. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. П/и на лыжах		
3-5	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Прохождение дистанции с применением лыжных ходов.		
6-7	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.		
8-10	Одновременный 1шажный ход. (зачет)	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и попеременном двухшажным ходах. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.		
11-12	Подъёмы «ёлочкой» (зачет)	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.		
13-15	Торможение (зачет) Спуски в стойках.	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».		
16-17	Повороты переступанием в движении (зачет).	Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.		
18-19	Круговая эстафета. Развитие выносливости (зачет)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		
20-22	Совершенствование изученных ходов, спусков и подъемов	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Подъёмы и спуски. Игра «Смелее с горки».		
23	Преодоление дистанции 2км. (зачет)	Лыжные гонки – 2 км. Прохождение дистанции с применением изученных ходов Игры и эстафеты на лыжах.		
24	Презентация	«Техника лыжных ходов».		
<b>Баскетбол – 16 часов</b>				
1	ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения в баскетболе.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений;</li> <li>- выполнять варианты передачи мяча;</li> <li>- применять в игре защитные действия;</li> <li>-проявлять дисциплинированность и трудолюбие.</li> </ul>
2-3	Ведение мяча на месте и в движении. (зачет) Остановка прыжком.	Терминология баскетбола. Остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		
4-5	Жонглирование мячом (зачет) Ведение в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»		
6-7	Ловля и передача двумя руками от груди на месте (зачет)	Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра «Борьба за мяч»		
8-9	Остановка прыжком(зачет). Бросок	Ведение мяча в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на		

	одной от плеча с места	месте в круге. Бросок двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол	-договариваться и приходиться к общему решению, работая в парах, группах Знать: -правила соревнований -инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола
10-11	Бросок одной рукой от плеча с места. (зачет). Учебная игра	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
12-13	Бросок одной от плеча после остановки (зачет)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от плеча в движении и после остановки. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	
14-15	Позиционное нападение. Учебная игра (зачет)	Правила игры. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.	
16	Презентация. Тестирование по теме «Правила игры»	«Основные технические элементы в баскетболе». Тестирование по правилам игры.	
<b>Легкая атлетика – 13 часов (4 четверть)</b>			
1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Эстафеты. Бег 30м	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Старты из различных И.П. Эстафеты.	ЗНАТЬ требования инструкций. УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -использовать полученные знания на в жизни. -бегать с максимальной скоростью; -отвечать на вопросы и задавать -прыгать в длину с разбега; -метать в цель. Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
2	Прыжки в длину с места (зачет). Развитие прыгучести	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Прыжки в длину с/м. ОФП.	
3	Бег 30м (зачет). Высокий старт. Бег 60м.	Бег 30м. Спец-беговые упражнения. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой». Развитие быстроты.	
4	Бег 60м. (зачет) Развитие быстроты. Бег 400м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафеты.	
5	Бег 400м (зачет). Равномерный бег 800м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).	
6-7	Бег 1000м (зачет) Развитие выносливости.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Бег от 200 до 1000м	
8-9	Метание мяча на дальность (зачет)	Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
10-11	Прыжки в/д с/р (зачет). Развитие прыгучести.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Встречные эстафеты.	
12	Игровые задания. Эстафеты. Принятие норм ГТО.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Спортивные игры.	
13	Презентация. ИКТ.	«Олимпийские чемпионы по легкой атлетике».	
Всего 102 часа.			

### Тематическое планирование. 8 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
<b>Легкая атлетика – 26 часов 13 часов (1 четверть)</b>			
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег.	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	ЗНАТЬ требования инструкции техник безопасности по легкой атлетике.
2	Низкий старт	Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития	УМЕТЬ

	30-40 м. Выбегание.	скоростных качеств. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	-демонстрировать технику прыжка в длину с места;
3	Развитие быстроты. Бег 60 м на результат.	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4	Бег 200-400м. Развитие скоростной выносливости.	Бег по дистанции 200,800м. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	-бегать с максимальной скоростью 30, 60м; -бегать в равномерном темпе до 10мин;
5	Бег 400м на результат. Метание мяча в цель.	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	-прыгать в длину с разбега;
6	Эстафетный бег. Передача палочки.	Передача эстафетной палочки. Бег 800м.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	-метать в цель;
7-8	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	-ставить вопросы, обращаться за помощью;
9-10	Метания мяча на дальность	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения, метание мяча с разбега.	-формулировать собственное мнение
11	Бег на 800м.Финальное усилие.	Бег по дистанции 800м. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Круговая эстафета.	
12	Бег 1500м на результат. Развитие выносливости.	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
13	Прыжок в длину с места на результат	Спец. беговые упр. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.	

**Волейбол – 18 часов**

1	Инструктаж ТБ по в/б. Стойка и передвижения игрока.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	<b>ЗНАТЬ</b> -требования инструкции техник безопасности по волейболу;
2	Передачи мяча сверху и снизу над собой	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	- правила игры. <b>УМЕТЬ:</b>
3-4	Верхняя передача в парах через сетку.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	-применять в игре защитные действия; -моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
5-6	Нижняя передача в парах через сетку	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	-уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
7-8	Передачи во встречных колоннах после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола
9-10	Нижняя прямая подача, прием подачи	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Выполнять:

11-12	Верхняя прямая подача	Передачи в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	- различные варианты передачи мяча; - различные варианты подач.
13-14	Нападающий удар.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра	
15-17	Тактика свободного нападения	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	
18	Презентация	«Правила игры волейбол» Тестирование по теме «Волейбол»	

**Гимнастика – 18 часов**

1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Прыжки на скакалке.	Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Выполнение строевых упражнений. Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке.	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила страховки и самостраховки</li> <li>-требования инструкции техник и безопасности по гимнастике</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</li> <li>–вносить дополнения и изменения в план действия.</li> <li>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</li> <li>–координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</li> <li>-выполнять комплекс акробатических упражнений.</li> <li>-выполнять комбинацию из разученных элементов;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>-выполнять опорный прыжок;</li> </ul>
2-3	Висы. Строевые упражнения.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
4	Подтягивание в виси на результат.	Подтягивание в виси. Выполнение подъема переворота на технику. Упражнение на гимн. стенке и скамейке.	
5-7	Акробатика. Кувырки. Стойки.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	
8-9	Лазание по канату	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	
10-11	Комбинации в равновесии на бревне. Отжимание.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ. Переноска партнера вдвоем на руках. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
12-13	Упражнения в равновесии.	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты	
14-16	Опорный прыжок согнув ноги.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	
17	Прыжки на скакалке Эстафеты	Работа по станциям. Отжимание. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий.	
18	Презентация.	«Спортивная гимнастика» Тестирование.	

<b>Лыжный спорт – 24 часа</b>			
1	ТБ на уроках по л/подготовке. Строевые упражнения на лыжах.	ТБ на уроках л/подготовки. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Попеременный 2х шажный ход	<b>ЗНАТЬ</b> -правила соревнований по лыжным гонкам -инструкцию техники безопасности на уроках лыжной подготовки <b>УМЕТЬ:</b> -применять изученные лыжные ходы на дистанции. -использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха -моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. <b>Выполнять:</b> -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения.
2-4	Попеременный 2х шажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в поперечном 2хш ходе и одновременном ходе. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов	
5-6	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Переход с поперечного на одновременный ход. Подъем в гору различным способом.	
7-8	Одновременный 1шажный ход.	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и поперечном двухшажным ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	
9-10	Одновременный 2х шажный ход	Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	
11-13	Коньковый ход	Спуски с горы. Бег по дистанции изученными ходами до 3 км. Коньковый ход. Согласованное движение рук и ног.	
14-15	Спуски и подъемы	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	
16-17	Торможение "плугом"	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Совершенствование подъемов, спусков.	
18-19	Поворот переступанием в движении и на месте	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Спуски с горы. Одновременный одношажный ход.	
20-22	Прохождение дистанции 2-3км	Совершенствование поперечного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км.	
23-	Эстафеты и игры на лыжах	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
24	Презентация	«Виды лыжного спорта» Тестирование по теме «Лыжные гонки».	
<b>Баскетбол – 16 часов</b>			
1	ТБ на уроках б/б. Остановка прыжком.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	<b>ЗНАТЬ:</b> -правила соревнований; -инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола <b>УМЕТЬ:</b> -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений -использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. -моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий - взаимодействовать со
2-3	Ведение мяча с сопротивлением и изменением направления.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	
4-5	Передачи мяча разными способами на месте и в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	
6-7	Бросок одной рукой от плеча с места.	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей Игровые задания 2х2,3х3,4х4	

8-9	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий -выполнять варианты передачи мяча; - применять в игре защитные действия;
10-11	Штрафной бросок. Жесты судей. Судейство игры.	Позиционное нападение со сменой мест Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
12-13	Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
14-15	Групповые и командные действия игроков	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Судейство. Правила игры.	
16	Презентация	«Баскетбол –правила игры» Тестирование	
<b>Легкая атлетика – 13 часов (4 четверть)</b>			
1	Инструктаж техники безопасности по л/а Прыжки в длину с места	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ЗНАТЬ -требования инструкций;  -правила соревнований по легкой атлетике  УМЕТЬ демонстрировать технику прыжка в длину с места;  -бегать с максимальной скоростью;  -прыгать в длину с разбега;  -метать в цель. -использовать полученные знания на в жизни. -отвечать на вопросы и задавать
2	Равномерный бег до 7мин-на результат..	Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно –силовых качеств. Встречные эстафеты.	
3	Прыжки в длину с места - на результат. Бег 100м.	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
4	Эстафетный бег. Бег по виражу.	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
5	Развитие быстроты. Бег 60м - на результат	<b>Бег 60 м на результат.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
6-7	Бег 400, 800 м- на результат	Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игровые задания с бегом.	
8-9	Метание мяча на результат	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	
10-11	Прыжки в/д с/р на результат	Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	
12	Игровые задания. Эстафеты	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	
13	Презентация	«Олимпийское движение». История олимпийского движения: традиции, правила, символика.	
Всего 102 часа.			

## Тематическое планирование. 9 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения	
<b>Легкая атлетика – 26 часов 13 часов (1 четверть)</b>				
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег 60м, 100м	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Основные правила проведения соревнований. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>ЗНАТЬ</b> - требования инструкций техники безопасности по легкой атлетике - правила соревнований по легкой атлетике.  <b>УМЕТЬ</b> - продемонстрировать технику прыжка в длину с места; - бегать с максимальной скоростью 30, 60м; - бегать в равномерном темпе до 10мин; - прыгать в длину с разбега; - метать в цель. - определять влияние физических упражнений на здоровье человека - отвечать на вопросы и задавать	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м(зачет)	Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Знакомство с техникой эстафетного бега.		
3	Финиширование. Бег 100м, 400м	Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Финиширование.		
4	Бег 400м(зачет). Бег по повороту.	Бег по дистанции 400м, 800м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
5	Бег 800м. Развитие скоростной выносливости	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
6	Эстафетный бег. Бег 800м (зачет)	Бег 800м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
7-8	Прыжок в длину «согнув ноги» (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.		
9-10	Метания мяча на дальность (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов с разбега.		
11	Эстафетный бег (зачет)	Передача эстафетной палочки. Спортивные игры. Бег по виражу.		
12	Бег 2км. (зачет)	Бег по дистанции 2км. Спортивная игра «Лапта». Круговая эстафета.		
13	Прыжок в длину с места (зачет)	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.		
<b>Волейбол – 18 часов</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра.		<b>ЗНАТЬ</b> - правила игры, жесты судей. - требования инструкций техники безопасности по волейболу  <b>УМЕТЬ:</b> - проявлять дисциплинированность и трудолюбие - применять в игре защитные действия; договариваться и приходить к общему
2	Передачи мяча над собой (зачет)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра		
3-4	Верхняя передача в парах через сетку(зачет)	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
5-6	Нижняя передача в парах через сетку (зачет)	Передача в тройках и парах после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах.		
7-8	Передачи в парах в движении (зачет). Передачи в тройках	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		
9-	Нижняя, верхняя прямая подача,	Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком		



10	прием подачи (зачет)	через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	решению, работая в парах, группах  Выполнять: - различные варианты передачи мяча; -различные варианты подач;
11-12	Нападающий удар. (зачет)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Нападающий удар в тройках, после передачи. Учебная игра	
13-14	Тактика свободного нападения (зачет) Учебная игра.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
15-17	Судейство игры. Жесты судей	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	
18	Презентация. Тестирование.	« Жесты судей в волейболе»	

***Гимнастика – 18 часов***

1	Правила ТБ на уроках гимнастики	Правила страховки и само страховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Строевых упражнений. Подтягивание в висе.	ЗНАТЬ: - правила страховки и само страховки. -инструкцию техники безопасности на уроках гимнастики. УМЕТЬ -выполнять комплекс акробатических упражнений. -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - самостоятельно выполнять комплексы упражнений; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека; -выполнять комбинацию из разученных элементов; слушать собеседника, задавать вопросы -строевые упражнения; проявлять дисциплинированность и трудолюбие -выполнять опорный прыжок;
2-3	Висы. Строевые упражнения (зачет)	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	
4	Подтягивание в висе (зачет) Строевые упражнения.	Подтягивание в висе. Выполнение подъема переворота на технику. Упражнение на гимн. стенке и скамейке.	
5-8	Акробатическая комбинация (зачет)	Кувырки вперед, назад. стойка наголове «силой» ,кувырок назад в упор «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости.	
9-10	Лазание по канату в два приема, без помощи ног.(зачет)	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	
11-12	Снарядовая гимнастика. (зачет)	Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки.(Д) Подъём переворот из вися. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
13-14	Опорный прыжок (зачет)	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	
15	Круговая тренировка	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, на развитие силы рук. Упражнения на перекладине. ОФП.	
16	Прыжки на скакалке (зачет)	Работа по станциям. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий.	
17	Тест на гибкость. Принятие норм ГТО (зачет)	Отжимание. Упражнение на брюшной пресс. Упражнения для развитие координации и ловкости.	
18	Презентация. Тестирование	«Олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике». Правила соревнований.	

***Лыжный спорт – 24 часа***

1	ТБ на уроках по л/подготовке	ТБ на уроках л/подготовки. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Попеременный 2х шажный ход	<p><b>ЗНАТЬ</b> -требование инструкции техники безопасности на уроках лыжной подготовки; -технику лыжных ходов</p> <p><b>УМЕТЬ:</b> -применять изученные лыжные ходы на дистанции. - применять полученные знания в различных вариантах -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p><b>Выполнять:</b> -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения</p>	
2-4	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в поперечном 2хш ходе и одновременном ходе. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов		
5-6	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Одновременный бесшажный ход. Переход с поперечного на одновременный ход. Подъем в гору различным способом.		
7-8	Одновременный 1шажный ход. (зачет)	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и поперечном двухшажным ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.		
9-10	Одновременный 2х шажный ход (зачет)	Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.		
11-13	Коньковый ход (зачет)	Спуски с горы. Бег по дистанции изученными ходами до 3 км. Коньковый ход. Согласованное движение рук и ног.		
14-15	Спуски и подъемы (зачет)	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы		
16-17	Торможение "плугом" (зачет)	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.		
18-19	Повороты переступанием в движении (зачет)	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Спуски с горы. Одновременный одношажный ход.		
20-22	Прохождение дистанции 3-5км(зачет)	Совершенствование поперечного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»		
23	Круговая эстафета.	Круговые эстафеты до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3км.		
24	Презентация. Тестирование.	«Паралимпийские игры» Техника лыжных ходов.		
<b>Баскетбол – 16 часов</b>				
1	ТБ на уроках б/б. Ведение мяча с изменением направления.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.. Учебная игра.		<p><b>ЗНАТЬ:</b> -правила соревнований; - инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола</p> <p><b>УМЕТЬ:</b> -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах, - проявлять дисциплинированность и</p>
2-3	Ведение мяча с сопротивлением. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
4-5	Передачи мяча разными способами на месте и в движении (зачет)	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
6-7	Бросок одной рукой от плеча с места.(зачет)	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей Игровые задания 2х2,3х3,4х4		
8-9	Бросок одной рукой от плеча в движении. (зачет)	Броски с точек с места и в движении. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
10-11	Штрафной бросок (зачет)	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
12-	Взаимодействие игроков в защите	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с		

13	и нападение (зачет)	сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	трудолюбие - выполнять варианты передачи мяча; - применять в игре защитные действия;
14-15	Учебная игра. Судейство.(зачет)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Судейство. Правила игры.	
16	Презентация. Тестирование по правилам игры.	«Жесты судей в баскетболе»	
<b>Легкая атлетика – 13 часов (4 четверть)</b>			
1	Инструктаж техники безопасности по л/а	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ЗНАТЬ -требования инструкций.
2	Равномерный бег до 8мин(зачет)	Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. Встречные эстафеты.	УМЕТЬ -демонстрировать
3	Прыжки в длину с места (зачет) Бег 60м.,100м	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	технику прыжка в длину с места;
4	Эстафетный бег. Бег 60. (зачет)	Эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	-бегать с максимальной скоростью;
5	Бег 400 (зачет). Бег 800м	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	-прыгать в длину с разбега;
6-7	Бег 800м. Бег 2км (зачет)	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Игровые задания с бегом.	-метать в цель.
8-9	Метание мяча (зачет). Метание гранаты.	Метание 150гр мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие силы рук. Бег 800м. Метание снаряда 500-700гр с разбега.	-использовать полученные знания на в жизни -отвечать на вопросы и задавать.
10-11	Прыжки в/д с/р (зачет)	Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
12	Игровые задания. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	
13	Презентация	«Правила соревнований по легкой атлетике»	
Всего 102 часа.			