

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Ижевска

Рассмотрено на заседании ШМК  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 34  
 /К.Л.Ивашечкин/

Принято на заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 1 (288) от  
«29» августа 2022 года



Приказ № 214-од от  
«29» августа 2022 года  
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Физическая культура*

---

6-9 классы

---

Рабочая программа основного общего образования МБОУ СОШ № 34 по предмету «Физическая культура» для 6-9 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 с внесенными изменениями и дополнениями;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол от 08 апреля 2015 №1/15),
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» с внесенными изменениями и дополнениями;
- Программа воспитания МБОУ СОШ №34;
- Положение школы «О рабочей программе педагога, реализующего Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего и основного общего образования в МБОУ СОШ № 34».

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими

условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

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 рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент

деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

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).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю V класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**



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 освоения предмета физической культуры.**

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

В области нравственной культуры:

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей 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 освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. Содержание учебного курса.**

### **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, физкультминуток, 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.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**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.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению видов испытаний ( тестов ) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## 6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   | Количество |
|-------|--|------------|
| 1.    | Основная литература для учителя  |            |
| 1.1.  | Стандарт начального общего образования по физической культуре  | Д          |
| 1.2.  | Рабочая программа по физической культуре   | Д          |
| 2.    | Дополнительная литература для учителя  |            |
| 2.1.  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»   | Ф          |
| 2.2.  | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.   | Д          |
| 2.3.  | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д          |
| 3.    | Дополнительная литература для обучающихся  |            |
| 3.1.  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.                                     | Д          |
| 4.    | Технические средства обучения  |            |
| 4.1.  | Музыкальный центр  | Д          |
| 5.    | Учебно-практическое оборудование   |            |
| 5.1.  | Бревно гимнастическое напольное  | П          |
| 5.2.  | Козел гимнастический   | П          |
| 5.3.  | Канат для лазанья  | П          |
| 5.4.  | Стенка гимнастическая  | П          |
| 5.5.  | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)   | П          |
| 5.6.  | ( мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  | П          |
| 5.7.  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  | К          |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 5.8.  | Мат гимнастический                             | П |
| 5.9.  | Гимнастический подкидной мостик                | Д |
| 5.10. | Планка для прыжков в высоту                    | Д |
| 5.11. | Стойка для прыжков в высоту                    | Д |
| 5.12. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые        | Д |
| 5.13. | Рулетка измерительная                          | К |
| 5.14. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| 5.15. | Лыжи детские (с креплениями и палками)         | П |
| 5.16. | Щит баскетбольный тренировочный                | Д |
| 5.17. | Сетка для переноски и хранения мячей           | П |
| 5.18. | Сетка волейбольная                             | Д |
| 5.19. | Аптечка  | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

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;
- 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.

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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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.

Выпускник 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**

Выпускник 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.

Выпускник 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.

### Контрольно – нормативные упражнения 6 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
|  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 8        | 6       | 4      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 9.0      | 10.0    | 10.8   | 10.0    | 10.5    | 11.0   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |

|                                |      |      |      |      |      |      |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Ходьба на лыжах<br>1км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|


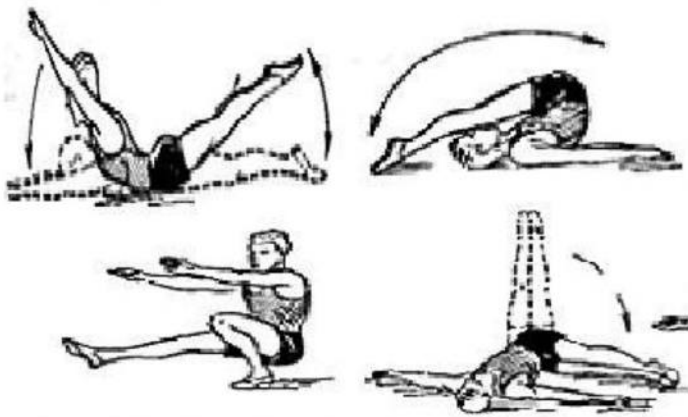
| Учебно-тематическое планирование 6 класс |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
| № П.П                                    | Разделы и темы программы   | Всего часов | Характеристика деятельности учащихся   |
|  | <b>1четверть</b><br>Легкая атлетика                              | 27          | <p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять беговые, прыжковые</b> упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> |
| 1  | ТБ на занятиях л/а.<br>Подвижные игры.                           | 1           | Знать требования инструкций.<br>(№ 37/38/39/42/43/45.<br>Устный опрос.   |
| 2  | Основы знаний.<br>Высокий старт,<br>стартовый разгон.<br>Бег 30м | 1           | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.   |
|  | Бег с высокого старта (20, 30, 40, 50м). СБУ.                    | 1           | Уметь демонстрировать технику высокого старта.   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 3  |   |   |  |
| 4  | Бег с максимальной скоростью (50м*3). Эстафеты, старты из различных положений.          | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта.                      |
| 5  | Эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры.   | 1 | Уметь демонстрировать технику передачи палочки в эстафетном беге.  |
| 6  | Прыжки с места в длину, многоскоки. Подтягивание, упражнения на мышцы брюшного пресса.  | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка с места.                      |
| 7  | Длительный бег (12-15мин). Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.     | 1 | Уметь демонстрировать технику бега на средние и длинные дистанции. |
| 8  | ОРУ с набивными мячами. Развитие выносливости.  | 1 |  |
| 9  | Бег на 1500м  | 1 | Результат.   |
| 10 | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.     | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега                           |
| 11 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнение на развитие силы (рукоход, перекладина). | 1 |  |
| 12 | Метание малого мяча с 3-5 шагов. Прыжок в длину с места.                                | 1 | Уметь демонстрировать технику метания в целом.                     |
| 13 | Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег 60м.                                    | 1 |  |
| 14 | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу. Метание  | 1 |  |

|    |  |           |  |
|----|--|-----------|--|
|    | малого мяча в вертикальную цель с 12-16м.  |           |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега   | 1         | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.          |
| 16 | Челночный бег (3*10м). эстафета на развитие скорости.  | 1         |  |
| 17 | СБУ. Ускорение, многоскоки. Пресс 30сек.   | 1         | Уметь выполнять нормативы физической подготовки.   |
| 18 | «Веселые старты». ОРУ с мячами.  | 1         | Техника выполнения;                                |
| 19 | Бег до 15 мин. Развитие гибкости. «Пионербол»  | 1         | Развитие силы и общей выносливости.                |
| 20 | ОРУ у гимнастической стенки. «Круговая тренировка».  | 1         | Изучение комплекса у гимнастической стенки.        |
| 21 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.   | 1         | Развитие координации и скоростно-силовых качеств.  |
| 22 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.   | 1         | Развитие основных физ.качеств                      |
| 23 | Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.   | 1         | Развитие основных физ.качеств                      |
| 24 | СБУ. Развитие прыгучести.  | 1         |  |
| 25 | ОРУ в движении. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с наступанием, переступанием и прыжком в шаге. Удмуртские игры. | 1         | Уметь выполнять нормативы физической подготовки.   |
| 26 | Удмуртские национальные подвижные игры   | 1         | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                        |
| 27 | Удмуртские национальные подвижные игры. Подведение итогов.   | 1         | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                        |
|    | <b>2 четверть</b>  | <b>21</b> | <b>Знать и различать</b> строевые и команды, четко |



|       |   |   |  |
|-------|---|---|--|
|       | Гимнастика с основами акробатики  |   | выполнять строевые приемы.<br><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.<br><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.<br><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении новых акробатических упражнений. |
| 1     | ТБ на занятиях по гимнастике.<br>Подвижные игры.                          | 1 | Знать требования инструкций. Фронтальный опрос.  |
| 2-3   | Строевые упражнения.<br>Кувырок вперед, назад. Перекаты.                  | 2 | Уметь четко выполнять строевые приемы.   |
| 4-5   | Строевые упражнения.<br>Длинный кувырок вперед с места.<br>Упоры.         | 2 | Уметь осваивать технику акробатических упражнений.   |
| 6-7   | Строевые упражнения.<br>Кувырок вперед прыжком. ОФП.                      | 2 |  |
| 8     | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед прыжком. ОФП.                 | 1 | Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений.   |
| 9     | ОРУ со скакалкой.<br>Стойка на лопатках.                                  | 1 | Правильность выполнения упр.   |
| 10    | ОРУ со скакалкой.<br>Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.  | 1 | Правильность выполнения упр.   |
| 11    | Из упора присев в стойку на лопатках.<br>Развитие гибкости.               | 1 | Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений.   |
| 12    | ОРУ у гимнастической стенки.<br>Подтягивание, пресс.                      | 1 | Правильность выполнения упр.   |
| 13-14 | ОРУ у гимнастической стенки. «мост» - девочки, «стойка на голове и руках» | 1 | Правильность выполнения упр.   |
| 15    | ОРУ проходным способом. «Мост»-   | 1 | Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений.   |

|    |   |    |  |
|----|---|----|--|
|    | девочки, «стойка на голове и руках» - мальчики              |    | Акробатическое соединение 1  |
| 16 | ОРУ проходным способом.<br>Акробатическое соединение 1.     | 1  |    |
| 17 | ОРУ проходным способом.<br>Акробатическое соединение 1.     | 1  |  |
| 18 | ОРУ проходным способом.<br>Акробатическое соединение 2.     | 1  |  |
| 19 | ОРУ проходным способом.<br>Акробатическое соединение 2      | 1  |  |
| 20 | ОРУ поточным способом.<br>Удмуртские национальные игры.     | 1  |  |
| 21 | Акробатическая комбинация.<br>Удмуртские национальные игры. | 1  |   |
|    | <b>3 четверть</b><br>Лыжная подготовка.<br>Спортивные игры. | 30 | <p>Описывать технику передвижения на лыжах.<br/>         Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br/>         Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.<br/>         Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,<br/>         использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br/>         Организовывать совместные занятия баскетболом/волейболом со сверстниками, осуществлять судейство.<br/>         Описывать технику игровых действий и приемов.<br/>         Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники <b>игровых</b> действий и приемов, соблюдать правила <b>безопасности</b>.<br/> <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от <b>ситуаций</b> и условий, возникающих в <b>процессе</b> игровой деятельности.<br/> <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться</p> |

|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
|       |  |   | к сопернику и управлять своими  |
| 1-2   | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Прохождение до 2км. Спуски и подъемы.  | 2 | Знать требования инструкций. Устный опрос   |
| 3     | ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Стойки, перемещения, повороты, осановки.            | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений ( в стойке, повороты, перемещения). |
| 4-5   | Обучения об ходу (работа рук). Отрезки 5*50м с переменной скоростью. Прохождение 2км                             | 2 | Уметь демонстрировать технику передвижения одновременным бесшажным ходом.                                 |
| 6     | ОРУ в парах. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.        | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.   |
| 7-8   | Обучение О2 ходу (работа ног). Спуск в низкой стойке. Обучение подъему (елочкой)                                 | 2 | Уметь демонстрировать технику передвижения на лыжах со спуска.  |
| 9     | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Бросок мяча одной и двумя руками с места после ловли. п/и | 1 | Уметь демонстрировать ведение мячом в различных вариантах.  |
| 10-11 | Совершенствование П2 хода ( координация работы руки ног). Повороты переступанием.                                | 2 | Изучение фазы отталкивания .  |
| 12    | Баскетбол: бросок двумя руками от груди с места. п/и «борьба за мяч»   | 1 | Правила игры.   |
| 13-   | Спуски в различных   | 2 | Уметь демонстрировать технику передвижения на   |

|       |   |   |  |
|-------|---|---|--|
| 14    | стойках. Подъем «полуелочкой». Торможение плугом. Повороты переступанием. Эстафеты.                           |   | лыжах в подъем и со спуска.                    |
| 15    | Баскетбол: техника свободного падения. Взаимодействие двух игроков. п\и «мяч капитану».                       | 1 | Игра.  |
| 16-17 | овершенствование п2 хода и обхода. Передвижения с чередованием ходов по среднепересеченной местности до 2,5км | 2 | Работа рук и ног.                              |
| 18    | ОРУ в движении. Волейбол: обучение стойкам и передвижениям, повороты и остановки.                             | 1 | Правила игры.                                  |
| 19-20 | Учить торможение упором. Прохождение дистанции 2 км.  | 2 | Уметь выполнять нормативы лыжной подготовки.   |
| 21    | ОРУ в движении. Волейбол: обучение приему и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.                        | 1 | Игра.  |
| 22-23 | Прохождение по среднепересеченной местности 2 км. Спуски и подъемы.   | 2 | Развитие координации .                         |
| 24    | ОРУ в движении. Волейбол: обучение нижней прямой подачи. п\и «подай и попади».                                | 1 | Игра.  |
| 25-26 | Прохождение 2км. И на лыжах   | 2 | Выполнять нормативы общефизической подготовки. |
| 27    | Волейбол: обучение нижней прямой подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков                        | 1 | Правильность выполнения действий.              |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
|   | (2:2, 3:2, 3:3).  |    |  |
| 28-29   | Удмуртские национальные подвижные игры.   | 2  | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                              |
| 30  | Удмуртские национальные подвижные игры. подведение итогов.                                | 1  | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                              |
| Примечание. * при неблагоприятных условиях (холодная погода), занятия проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей физической подготовки и специальные упражнения лыжника (имитация). |   |    |  |
|   | <b>4 четверть</b><br>Спортивные игры.<br>Легкая атлетика.                                 | 24 | Развитие скорости.                                       |
| 1   | ТБ на занятиях.<br>ОФП.   | 1  | Знать требования инструкций.                             |
| 2   | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.   | 1  | Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу.              |
| 3   | Эстафеты с волейбольными мячами   | 1  | Развитие координации. Быстроты.                          |
| 4   | Пижняя прямая подача. Прием после подачи.<br>Развитие силы.                               | 1  | Уметь демонстрпровать прием и нижнюю подачу в волейболе. |
| 5-6   | Игровые задания с элементами баскетбола.  | 2  | Правильность выполнения.                                 |
| 7-8   | Передача мяча над собой. Пижняя передача.   | 2  |  |
| 9-10  | Круговая тренировка.<br>Двухсторонняя игра  | 2  | Развитие координации. Быстроты.                          |
| 11  | ОРУ у гимнастической стойки. Развитие выносливости.                                       | 1  | Развитие координации. Быстроты.                          |
| 12  | СБУ. Высокий старт. Стартовый разгон.   | 1  |  |
| 13  | Спринтовский бег (стартовый разгон-бег по дистанции – финиширование).<br>«веселые старты» | 1  | Уметь демонстрировать спринтерский бег.                  |
| 14  | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «                                     | 1  | Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | согнув ноги». п\ игры. Эстафеты.   |   |  |
| 15 | Метание мяча на дальность. Высокий старт.                                  | 1 | Техника выполнения. Движение руки.               |
| 16 | ОРУ с набитыми мячами. Пи  | 1 |  |
| 17 | бег до 1500м (с переходом на ходьбу.)                                      | 1 |  |
| 18 | Метание мяча на дальность и в цель (8-10м).                                | 1 | Выполнять нормативы общефизической подготовки.   |
| 19 | Челночный бег 3*10м. прыжок в длину с места. Пресс за 30сек.               | 1 |  |
| 20 | Бег 60м. подтягивание.   | 1 |  |
| 21 | ла Эстафета, встречная эстафета.   | 1 | Уметь демонстрировать общефизическую подготовку. |
| 22 | ОРУ. Бег по пересеченной местности до 15мин. Удмуртские национальные игры. | 1 | Развитие основных физ.качеств.                   |
| 23 | Бег 1500м – без учета времени. Удмуртские национальные игры.               | 1 | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                      |
| 24 | Удмуртские национальные подвижные игры. Подведение итогов за год.          | 1 | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                      |

### **Работа с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе**

1. Составление комплекса ОРУ (обще - развивающие упражнения)
2. Проведение ОРУ, составление комплекса ОРУ
3. Выполнять несложные упражнения, в соответствии с допуском специалиста(упр.на координацию, на гибкость, метание в цель, техника выполнения)
4. Составление докладов
5. Составление кроссвордов
6. Составление рефератов
7. Правила соревнований и судейства.

### **Контрольно – нормативные упражнения**

### 7 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
|  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 8        | 6       | 4      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 9.0      | 10.0    | 10.8   | 10.0    | 10.5    | 11.0   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Ходьба на лыжах 1км, мин. с                      | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

#### Учебно-тематическое планирование 7 класс



| № П.П | Разделы и темы программы            | Всего часов | Характеристика деятельности учащихся   |
|-------|-------------------------------------|-------------|--|
|       | <b>1четверть</b><br>Легкая атлетика | 27          | <p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять беговые, прыжковые</b> упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> |
| 1     | ТБ на занятиях л/а.                 | 1           | Знать требования инструкций.   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | Подвижные игры.  |   | (№ 1/10,26/1,26/3,26/6 )<br>Устный опрос.                            |
| 2  | Основы знаний.<br>Высокий старт,<br>стартовый разгон.<br>Бег 30м                             | 1 | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |
| 3  | Бег с высокого старта (20, 30, 40, 50м). СБУ.  | 1 | Уметь демонстрировать технику высокого старта.                       |
| 4  | Бег с максимальной скоростью (50м*3).<br>Эстафеты, старты из различных положений.            | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта.                        |
| 5  | Эстафеты с передачей палочки.<br>Подвижные игры.   | 1 | Уметь демонстрировать технику передачи палочки в эстафетном беге.    |
| 6  | Прыжки с места в длину, многоскоки.<br>Подтягивание,<br>упражнения на мышцы брюшного пресса. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка с места.                        |
| 7  | Длительный бег (12-15мин).<br>Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.       | 1 | Уметь демонстрировать технику бега на средние и длинные дистанции.   |
| 8  | ОРУ с набивными мячами. Развитие выносливости.   | 1 |  |
| 9  | Бег на 1500м   | 1 | Результат.   |
| 10 | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.       | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега                             |
| 11 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.<br>Упражнение на развитие силы (рукоход, перекладина).   | 1 |  |
| 12 | Метание малого мяча с 3-5 шагов.<br>Прыжок в длину с места.                                  | 1 | Уметь демонстрировать технику метания в целом.                       |
| 13 | Метание малого мяча на дальность с   | 1 |  |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | разбега. Бег 60м.   |   |   |
| 14 | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу. Метание малого мяча в вертикальную цель с 12-16м.            | 1 |   |
| 15 | Прыжок в длину с разбега  | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.         |
| 16 | Челночный бег (3*10м). эстафета на развитие скорости.   | 1 |   |
| 17 | СБУ. Ускорение, многоскоки. Пресс 30сек.  | 1 | Уметь выполнять нормативы физической подготовки.  |
| 18 | «Веселые старты». ОРУ с мячами.   | 1 | Техника выполнения;                               |
| 19 | Бег до 15 мин. Развитие гибкости. «Пионербол»   | 1 | Развитие силы и общей выносливости.               |
| 20 | ОРУ у гимнастической стенки. «Круговая тренеровка».   | 1 | Изучение комплекса у гимнастической стенки.       |
| 21 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.  | 1 | Развитие координации и скоростно-силовых качеств. |
| 22 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.  | 1 | Развитие основных физ.качеств                     |
| 23 | Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.  | 1 | Развитие основных физ.качеств                     |
| 24 | СБУ. Развитие прыгучести.   | 1 |   |
| 25 | ОРУ в движении. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с наступанием, переступанием и прыжком в шаг. Удмуртские игры. | 1 | Уметь выполнять нормативы физической подготовки.  |
| 26 | Удмуртские национальные   | 1 | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                       |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | подвижные игры  |    |   |
| 27  | Удмуртские национальные подвижные игры. Подведение итогов.            | 1  | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт   |
|     | <b>2 четверть</b><br>Гимнастика с основами акробатики                 | 21 | <b>Знать и различать</b> строевые и команды, четко выполнять строевые приемы.<br><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.<br><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.<br><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении новых акробатических упражнений. |
| 1   | ТБ на занятиях по гимнастике. Подвижные игры.                         | 1  | Знать требования инструкций. Фронтальный опрос.   |
| 2-3 | Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад. Перекаты.                 | 2  | Уметь четко выполнять строевые приемы.  |
| 4-5 | Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед с места. Упоры.           | 2  | Уметь осваивать технику акробатических упражнений.  |
| 6-7 | Строевые упражнения. Кувырок вперед прыжком. ОФП.                     | 2  |   |
| 8   | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед прыжком. ОФП.             | 1  | Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений.  |
| 9   | ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках.                                 | 1  | Правильность выполнения упр.  |
| 10  | ОРУ со скакалкой. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. | 1  | Правильность выполнения упр.  |
| 11  | Из упора присев в стойку на лопатках. Развитие гибкости.              | 1  | Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений.  |
| 12  | ОРУ у гимнастической стенки. Подтягивание, пресс.                     | 1  | Правильность выполнения упр.  |
| 13- | ОРУ у   | 1  | Правильность выполнения упр.  |

|    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 14 | гимнастической стенки. «мост» - девочки, «стойка на голове и руках»           |    |   |
| 15 | ОРУ проходным способом. «Мост»-девочки, «стойка на голове и руках» - мальчики | 1  | Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений.<br><br>Акробатическое соединение 1   |
| 16 | ОРУ проходным способом. Акробатическое соединение 1.                          | 1  |   |
| 17 | ОРУ проходным способом. Акробатическое соединение 1.                          | 1  |   |
| 18 | ОРУ проходным способом. Акробатическое соединение 2.                          | 1  |   |
| 19 | ОРУ проходным способом. Акробатическое соединение 2                           | 1  |   |
| 20 | ОРУ поточным способом. Удмуртские национальные игры.                          | 1  |    |
| 21 | Акробатическая комбинация. Удмуртские национальные игры.                      | 1  |   |
|    | <b>3 четверть</b><br>Лыжная подготовка.<br>Спортивные игры.                   | 30 | <p>Описывать технику передвижения на лыжах.<br/>         Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br/>         Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.<br/>         Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,<br/>         использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br/>         Организовывать совместные занятия баскетболом/волейболом со сверстниками, осуществлять судейство.<br/>         Описывать технику игровых действий и приемов.<br/>         Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники <b>игровых</b> действий и</p> |

|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
|       |  |   | <p>приемов, соблюдать правила <b>безопасности</b>.<br/> <b>Моделировать</b> технику игровых действий <b>и приемов</b>, варьировать ее в зависимости от <b>ситуаций</b> и условий, возникающих в <b>процессе игровой</b> деятельности.<br/> <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p> |
| 1-2   | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Прохождение до 2км. Спуски и подъемы.  | 2 | Знать требования инструкций. Устный опрос   |
| 3     | ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Стойки, перемещения, повороты, осановки.            | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений ( в стойке, повороты, перемещения).   |
| 4-5   | Обучения об ходу (работа рук). Отрезки 5*50м с переменной скоростью. Прохождение 2км                             | 2 | Уметь демонстрировать технику передвижения одновременным бесшажным ходом.   |
| 6     | ОРУ в парах. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.        | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.   |
| 7-8   | Обучение О2 ходу (работа ног). Спуск в низкой стойке. Обучение подъему (елочкой)                                 | 2 | Уметь демонстрировать технику передвижения на лыжах со спуска.  |
| 9     | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Бросок мяча одной и двумя руками с места после ловли. п/и | 1 | Уметь демонстрировать ведение мячом в различных вариантах.  |
| 10-11 | совершенствование П2 хода ( координация работы руки ног). Повороты   | 2 | Изучение фазы отталкивания .  |

|       |   |   |   |
|-------|---|---|---|
|       | переступанием.  |   |   |
| 12    | Баскетбол: бросок двумя руками от груди с места. п\и «борьба за мяч»  | 1 | Правила игры.   |
| 13-14 | Спуски в различных стойках. Подъем «полуелочкой». Торможение плугом. Повороты переступанием. Эстафеты.        | 2 | Уметь демонстрировать технику передвижения на лыжах в подъем и со спуска. |
| 15    | Баскетбол: техника свободного падения. Взаимодействие двух игроков. п\и «мяч капитану».                       | 1 | Игра.   |
| 16-17 | овершенствование п2 хода и обхода. Передвижения с чередованием ходов по среднeperесеченной местности до 2,5км | 2 | Работа рук и ног.   |
| 18    | ОРУ в движении. Волейбол: обучение стойкам и передвижениям, повороты и остановки.                             | 1 | Правила игры.   |
| 19-20 | Учить торможение упором. Прохождение дистанции 2 км.  | 2 | Уметь выполнять нормативы лыжной подготовки.                              |
| 21    | ОРУ в движении. Волейбол: обучение приему и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.                        | 1 | Игра.   |
| 22-23 | Прохождение по среднeperесеченной местности 2 км. Спуски и подъемы.   | 2 | Развитие координации .  |
| 24    | ОРУ в движении. Волейбол: обучение нижней прямой подачи. п\и «подай и попади».                                | 1 | Игра.   |
| 25-26 | Прохождение 2км. И на лыжах   | 2 | Выполнять нормативы общефизической подготовки.                            |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
| 27  | Волейбол: обучение нижней прямой подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). | 1  | Правильность выполнения действий.                        |
| 28-29   | Удмуртские национальные подвижные игры.   | 2  | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                              |
| 30  | Удмуртские национальные подвижные игры. подведение итогов.  | 1  | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                              |
| Примечание. * при неблагоприятных условиях (холодная погода), занятия проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей физической подготовки и специальные упражнения лыжника (имитация). |   |    |  |
|   | <b>4 четверть</b><br>Спортивные игры.<br>Легкая атлетика.   | 24 | Развитие скорости.                                       |
| 1   | ТБ на занятиях.<br>ОФП.   | 1  | Знать требования инструкций.                             |
| 2   | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.   | 1  | Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу.              |
| 3   | Эстафеты с волейбольными мячами   | 1  | Развитие координации. Быстроты.                          |
| 4   | Нижняя прямая подача. Прием после подачи. Развитие силы.  | 1  | Уметь демонстрировать прием и нижнюю подачу в волейболе. |
| 5-6   | Игровые задания с элементами баскетбола.  | 2  | Правильность выполнения.                                 |
| 7-8   | Передача мяча над собой. Нижняя передача.   | 2  |  |
| 9-10  | Круговая тренировка.<br>Двухсторонняя игра  | 2  | Развитие координации. Быстроты.                          |
| 11  | ОРУ у гимнастической стойки. Развитие выносливости.   | 1  | Развитие координации. Быстроты.                          |
| 12  | СБУ. Высокий старт. Стартовый разгон.   | 1  |  |
| 13  | Сиринтовский бег (стартовый разгон-   | 1  | Уметь демонстрировать спринтерский бег.                  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | бег по дистанции – финиширование). «веселые старты»                                    |   |   |
| 14 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и игры. Эстафеты. | 1 | Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 15 | Метание мяча на дальность. Высокий старт.  | 1 | Техника выполнения. Движение руки.                      |
| 16 | ОРУ с набитыми мячами. П/и   | 1 |   |
| 17 | бег до 1500м (с переходом на ходьбу.)  | 1 |   |
| 18 | Метание мяча на дальность и в цель (8-10м).  | 1 | Выполнять нормативы общефизической подготовки.          |
| 19 | Челночный бег 3*10м. прыжок в длину с места. Пресс за 30сек.                           | 1 |   |
| 20 | Бег 60м. подтягивание.   | 1 |   |
| 21 | л/а Эстафета, встречная эстафета.  | 1 | Уметь демонстрировать общефизическую подготовку.        |
| 22 | ОРУ. Бег по пересеченной местности до 15мин. Удмуртские национальные игры.             | 1 | Развитие основных физ.качеств.                          |
| 23 | Бег 1500м – без учета времени. Удмуртские национальные игры.                           | 1 | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                             |
| 24 | Удмуртские национальные подвижные игры. Подведение итогов за год.                      | 1 | Вышибалаен. Лаптаен. Вумурт                             |

#### Работа с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе

1. Составление комплекса ОРУ (обще - развивающие упражнения)
2. Проведение ОРУ, составление комплекса ОРУ
3. Выполнять несложные упражнения, в соответствии с допуском специалиста(упр.на координацию, на гибкость, метание в цель, техника выполнения)
4. Составление докладов
5. Составление кроссвордов

6. Составление рефератов
7. Правила соревнований и судейства.

**Физическая культура 8 класс**  
**Первая четверть. Легкая атлетика. Основы знаний.**

1. Значение ФК для всестороннего развития личности.
2. Правила ТБ при занятиях л/а. Правила соревнований по л/а
3. Умение правильно выполнять разминку.
4. Представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений. Разминка для выполнения л/а упражнений.

| № | Упражнения              | Мальчики                  | Девочки                   |
|---|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Бег 60 м./сек.          | 8.8---9.7---10.5          | 9.7 --- 10.2 --- 10.7     |
| 2 | Бег 2000 м./мин. Сек.   | 10.00 --- 10.40 --- 11.40 | 11.00 --- 12.40 --- 13.50 |
| 3 | Бег 3000 м.             | Б е з учета времени       |                           |
| 4 | Прыжок в длину /см.     | 410 --- 370 --- 310       | 360 --- 310 --- 260       |
| 5 | Метание мяча 150 г. /м. | 42 --- 37 --- 28          | 27 --- 21 --- 17          |

**Двигательные навыки и умения.**  
**Легкая атлетика.**

1. Специальные беговые упражнения
2. Техника бега на короткие дистанции
3. Бег до 3 км.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» отталкивание, движение в полете и приземление.
5. Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.
6. Развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств

| № урок                                     | Темы урока  | Кол-во | Элементы обязательного минимума образования  | Контроль | Дом. задание            |
|--|---|--------|--|----------|-------------------------|
| <b>I четверть – 27 часов (3ч в неделю)</b> |   |        |  |          |                         |
| 1.   | Первичный инструктаж по охране труда учащихся на уроке физкультуры            | 1      | Инстр № 1/10, 26/1, 26/3, 26/6/6   |          | Подготовка спорт. формы |
| 2.   | Основы знаний. Обучение технике низкого старта, стартового разгона. Бег 30м.  | 1      | Совершенствование и закрепление техники высокого старта. Бег 30м. Развитие быстроты движения ногами. | Бег 30м. | ОФП                     |
| 3.   | Обучение технике высокого старта, стартового разгона.                         | 1      |  |          |                         |
| 4.   | Бег с максимальной скоростью(3x40м.) Эстафеты, старты из различных положений. | 1      | Развитие координации и скор качеств  |          |                         |
| 5.   | Эстафеты с передачей палочки<br>Подвижные игры.                               | 1      | Техника приёма и передачи эстафетной палочки. Развитие основных физических качеств                   | Бег 60м. | ОФП                     |



|     |   |   |   |                     |                          |
|-----|---|---|---|---------------------|--------------------------|
| 6.  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на   | 1 |   |                     |                          |
| 7.  | Длительный бег (до 15 мин.)<br>Упражнения на развитие гибкости у гимнастической   | 1 | Изучение комплекса у гимнастической стенки,<br>Развитие выносливости                  |                     |                          |
| 8.  | ОРУ с набивными мячами.<br>Развитие выносливости.   | 1 | Изучение комплекса ОРУ.   |                     | бег до 1000м             |
| 9.  | Комплекс ОРУ со скамейкой, у гимнастической стенки  | 1 |   |                     |                          |
| 10. | Бег 2000 метров.  | 1 | Развитие выносливости   | Результат.          |                          |
| 11. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для развития силы (рукоход, перекладина).   | 1 | Подбор шагов, изучение фазы отталкивания, полёта и приземления.<br>Развитие силы рук. |                     | Упр на развитие силы ног |
| 12. | Подвижные и спортивные игры.  | 1 |   |                     |                          |
| 13. | Метание малого мяча с 3-5 шагов. Прыжок в длину с места с на результат.   | 1 | Развитие быстроты движения рук, подбор шагов.   |                     |                          |
| 14. | Метание малого мяча с разбега. Бег 60 м.  | 1 | Развитие координации и скор качеств   | Результат.          |                          |
| 15. | Тест-прыжок в длину с места, подтягивание(м),поднимание туловища(д).  | 1 |   |                     |                          |
| 16. | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу.<br>Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1)с 12-16 метров. | 1 | Развитие силы рук. Точности.  |                     | Упр на развитие силы рук |
| 17. | Прыжок в длину с разбега.   | 1 | Подбор шагов, Разбег, отталкивание и приземление.                                     | Результат.          |                          |
| 18. | Бег до 15 минут. Развитие гибкости. «Пионербол».  | 1 |   |                     |                          |
| 19. | «Веселые старты». ОРУ с мячами.   | 1 | Развитие координации и скор качеств<br>Развитие основных физических качеств           |                     | офп                      |
| 20. | Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.  | 1 | Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции.                          | Техника выполнения. |                          |
| 21. | «Круговая тренировка». ОРУ у гимнастической стенки.   | 1 |   |                     |                          |
| 22. | Прыжок в длину с места.<br>Челночный бег 3*10 метров.   | 1 | Техника прыжка. Развитие координации и скор качеств                                   | Результат.          | офп                      |

|    |   |   |   |            |  |
|----|---|---|---|------------|--|
| 23 | Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 | Развитие силы рук и брюшного пресса.                              | Результат. |  |
| 24 | Подведение итогов. Спортивные игры.                                     | 1 | Проверка полученных знаний и умений по л/а . Развитие координации |            |  |
| 25 | Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед с места. Упоры.             | 1 | Уметь осваивать технику акробатических упражнений.                |            |  |
| 26 | Строевые упражнения. Кувырок вперед прыжком. ОФП.                       | 1 | Уметь осваивать технику акробатических упражнений.                |            |  |
| 27 | Подведение итогов. Спортивные игры.                                     | 1 | Проверка полученных знаний и умений по л/а . Развитие координации |            |  |

### **Вторая четверть. Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол.**

#### **Основы знаний.**

1. Строевые упражнения.
2. Ведение мяча в различных условиях.
3. Передача и ловля мяча в движении.
4. Броски мяча в движении и с места.
5. Игра у сетки.
6. Прием после подачи.
7. Совершенствование техники передвижений , перемещений.

| <b>Контрольные упражнения.</b> |  | <b>Мальчики</b>                     | <b>Девочки</b> |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|----------------|
| <b>Баскетбол</b>               |  |                                     |                |
| 1.                             | Ловля и передача мяча на месте и в                               | Оценка 3-4-5                        | Оценка 3-4-5   |
| 2.                             | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.               | Оценка 3-4-5                        | Оценка 3-4-5   |
| 3.                             | Бросок мяча с «точек».Техника выполнения и количество попаданий. | Оценка 3-4-5                        | Оценка 3-4-5   |
| <b>Волейбол.</b>               |  |                                     |                |
| 1.                             | Прием и передача мяча.   | Оценка 3-4-5                        | Оценка 3-4-5   |
| 2.                             | Нижняя прямая подача.  | Оценка 3-4-5                        | Оценка 3-4-5   |
| 3.                             | Двусторонняя игра(по упрощенным правилам).                       | Знание правил игры, участие в игре. |                |

#### **Двигательные навыки и умения.**

1. Строевые упражнения.
2. Ведение мяча в различных условиях.
3. Передача и ловля мяча .
4. Броски мяча в движении и с места.
5. Игра у сетки.
6. Передача мяча над собой. Прием снизу

7. Совершенствование техники передвижений, перемещений.

| № урока                                    | Темы урока   | Кол-во часов | Элементы обязательного   | Контроль                            | Дом. задание             |
|--|--|--------------|--|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>II четверть - 21 часа (3ч в неделю)</b> |  |              |  |                                     |                          |
| 1.   | Правила ТБ на занятиях.<br>Правила игры в баскетбол.   | 1            | Виды нарушений, жесты,   |                                     |                          |
| 2.   | Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте и в движении( в парах).ОФП. | 1            | Основы техники, согласованность движений.                                |                                     | Остановка, поворот       |
| 3.   | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.  | 1            |  |                                     |                          |
| 4.   | Бросок мяча одной и двумя руками с места (после ловли). Ведение мяча «змейкой».Подвижные игры.   | 1            | Основы техники, согласованность движений рук и туловища                  |                                     | Правила игры в баскетбол |
| 5.   | Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Выбивание. выбивание.  | 1            | Согласованность движений рук и ног. Развитие координации.                | Техника выполнения.                 | Правила игры в баскетбол |
| 6.   | Круговая тренировка .Бросок мяча с места и в движении (после двух шагов)   | 1            |  |                                     |                          |
| 7.   | Круговая тренировка .Бросок с места и в движении.  | 1            | Основы техники, согласованность движений рук и ног.                      |                                     | ОРУ с мячами.            |
| 8.   | Комбинация из освоенных элементов. Бросок мяча с «точек».  | 1            | Основы техники, согласованность движений рук и ног. Развитие координации |                                     | ОФП                      |
| 9.   | Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Броски с «точек» (К).  | 1            |  |                                     |                          |
| 10.  | Комбинация. Игра по упрощенным правилам баскетбола.  | 1            | Изучение правил игры, работа над ошибками.                               |                                     | БЕГ ДО 1000М             |
| 11.  | Ведение мяча в низкой, высокой, средней стойке Броски с «точек»  | 1            | Контроль мяча, работа над точностью попаданий                            | Техника выполнения Кол-во попаданий | Правила игры в баскетбол |

|     |   |   |   |  |                          |
|-----|---|---|---|--|--------------------------|
| 12. | Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола   | 1 |   |  |                          |
| 13. | Волейбол. ТБ. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.                               | 1 | Виды нарушений, жесты. Техника перемещений.         |  | Правила игры в волейбол. |
| 14. | Нижняя прямая подача с расстояния 6-9 метров от сетки. Прием подачи.  | 1 | Техника движений рук. Развитие осн физ качеств      | Перемещения для выбора правильной позиции. | Правила игры в волейбол  |
| 15  | Упражнения на развитие координации(бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча). «Пионербол». | 1 |   |  |                          |
| 16  | Совершенствование передачи и приёма мяча и ( во встречных колоннах )  | 1 | Основы техники, Согласованность движений рук и ног. | Техника выполнения.                        | Правила игры в волейбол  |
| 17  | Нижняя прямая подача Совершенствование передачи и приема мяча (с перемещениями).  | 1 | Основы техники, Согласованность движений рук и ног. |  | Правила игры в волейбол  |
| 18  | Нижняя прямая подача. Круговая тренировка.  | 1 |   |  |                          |
| 19  | Совершенствование освоенных элементов волейбола(К). Тактика игры. Терминология.   | 1 | Изучение основных правил в/б, тактики игры          | Техника выполнения.                        | Правила игры в волейбол  |
| 20  | Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола. Терминология. Тактика игры.   | 1 | Изучение основных правил в/б, тактики игры          |  |                          |
| 21  | Игра по упрощенным правилам волейбола. Подведение итогов.   | 1 | Изучение основных правил в/б, тактики игры          |  | Подготовка к 3 четверти. |

**Третья четверть. Лыжная подготовка.  
Спортивные игры Основы знаний.**

1. Развитие лыжного спорта в России и в мире.
2. Виды лыжного спорта.
3. Влияние лыжных гонок на укрепления здоровья.

| Дистанции лыжных гонок  | Контрольные нормативы (мин, сек) |       |       |         |       |       |
|-------------------------|----------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                         | Юноши                            |       |       | Девушки |       |       |
|                         | 5                                | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| <b>8 класс</b>          |                                  |       |       |         |       |       |
| 3 км (классический ход) | 16,00                            | 17,00 | 18,30 | 18,00   | 19,00 | 20,00 |
| 3 км (коньковый ход)    | 15,00                            | 16,00 | 17,30 | 17,00   | 18,00 | 19,00 |
| 5 км (свободный ход)    | Без учета времени                |       |       |         |       |       |

#### Двигательные действия и навыки.

1. Коньковый ход.
2. Одновременный одношажный ход(стартовый вариант).
3. Игры и эстафеты на лыжах.
4. Повторное прохождение отрезков 2-3х500м.
5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

| № урока                                      | Темы урока  | Кол-во | Элементы обязательного минимума образования           | Контроль                        | Дом. задание  |
|--|---|--------|---|---------------------------------|---------------|
| <b>III четверть – 30 часов (3ч в неделю)</b> |   |        |   |                                 |               |
| 1-2  | Повторный инструктаж по охране труда учащихся на  | 2      | Инстр № 1/10, 26/1, 26/3, 26/6/6                      |                                 | Спорт форма   |
| 3  | Баскетбол.  | 1      |   |                                 |               |
| 4-5  | Работа рук при движении со ходом. Отрезки 2х300м. с переменной скоростью. Прохождение 2км.    | 2      | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств |                                 |               |
| 6  | Волейбол.   | 1      |   |                                 |               |
| 7-8  | Совершенствование хода. Спуск в низкой стойке. Торможение « плугом».                          | 2      | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств | Спуск в низкой стойке.          | офп           |
| 9  | Баскетбол   | 1      |   |                                 |               |
| 10-11  | Совершенствование П2 хода. Передвижение по слабо-Пересеченной местности до 3,5 км.            | 2      | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств |                                 |               |
| 12   | Волейбол.   | 1      |   |                                 |               |
| 13-14  | Ознакомление с коньковыми ходами. Спуски в различных стойках. Торможение и поворот « плугом». | 2      | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств | Положение туловища и работа ног | Дист до 2х км |
| 15   | Баскетбол   | 1      |   |                                 |               |

|       |   |   |  |                                |                          |
|-------|---|---|--|--------------------------------|--------------------------|
| 16-17 | Игры. Эстафеты.   | 2 | Основы техники лыжных ходов.<br>Развитие осн физ качеств | Техника<br>а<br>выполн<br>ения |                          |
| 18    | Волейбол.   | 1 |  |                                |                          |
| 19-20 | Обучение двухшажному коньковому ходу. Повторное прохождение коротких отрезков( 5 x 150 м.). Спуски и подъемы. | 2 | Основы техники лыжных ходов.<br>Развитие выносливости.   | Результат.                     | Урп на развитие силы рук |
| 21    | Баскетбол   | 1 |  |                                |                          |
| 22-23 | Передвижение по среднепересеченной местности До 4,5 км.   | 2 | Основы техники лыжных ходов.<br>Развитие осн физ качеств |                                | офп                      |
| 24    | Волейбол.   | 1 |  |                                |                          |
| 26-26 | Совершенствование О двухшажного хода.<br>Совершенствование П2 хода.   | 2 | Основы техники лыжных ходов.<br>Развитие осн физ качеств |                                |                          |
| 27    | Баскетбол   | 1 |  |                                |                          |
| 28-29 | Подвижные игры.<br>Эстафеты   | 2 | Развитие осн физ качеств.<br>Выведение отметок.          |                                |                          |
| 30    | Подведение итогов. Игра по упрощённым правилам  | 1 |  |                                |                          |

Примечание:

При неблагоприятных погодных условиях ( холодная погода), занятия проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей физической подготовки и специальные упражнения лыжника (имитация).

#### Четвертая четверть. Спортивные игры. Легкая атлетика

Правила волейбола. Влияние Л/А упражнений на организм.

Правила самоконтроля во время выполнения упражнений

#### Двигательные умения и навыки.

Волейбол.

1. Передача мяча над собой. Игра у сетки.
2. Пижняя прямая подача мяча. Прием мяча.
3. Двусторонняя игра. Легкая атлетика.
4. Низкий , высокий старт.
5. Спец. беговые упражнения.
6. Метание мяча.
7. Прыжок в длину с разбега.

| № урока                             | Темы урока | Кол-во часов | Элементы обязательного минимума образования | Контроль | Дом. задание |
|-------------------------------------|------------|--------------|---|----------|--------------|
| IV четверть – 24 часа (3ч в неделю) |            |              |   |          |              |

|     |  |   |  |                                   |                         |
|-----|--|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| 1.  | ТБ на занятиях. ОФП.   |   | Инструктаж №62,63.<br>Развитие осн физ качеств                                     |                                   | Подготов<br>ка спорт    |
| 2.  | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.  | 1 | Изучение стоек ,согласованность работы рук и ног                                   |                                   |                         |
| 3.  | Игра у сетки( перевод мяча через сетку кулаком). Эстафеты с волейбольными мячами         | 1 |  |                                   |                         |
| 4.  | Нижняя прямая подача. Прием после подачи. Развитие силы.                                 | 1 | Развитие скор-силовых качеств. Развитие координации                                |                                   | Правила игры волейбол   |
| 5.  | Передача и прием мяча в парах, тройках. Двусторонняя игра.                               | 1 | Изучение стоек ,согласованность работы рук и ног .Развитие силы рук и ног          | Техник<br>а выполн<br>ения        | офп                     |
| 6.  | Нижняя прямая подача в зоны 1-5-6. Двусторонняя игра.                                    | 1 |  |                                   |                         |
| 7.  | Нижняя прямая подача в зоны 1-5-6. Двусторонняя игра.                                    | 1 | Развитие координации. Изучение правил игры в волейбол.                             | Переме<br>щения.<br>И.П.          | Правила игры волейбол   |
| 8.  | Подвижные игры с элементами волейбола. Двусторонняя игра.                                | 1 | Согласованность работы рук и ног .Движение кистей. полача на точность.             |                                   | Правила игры волейбол   |
| 9.  | Передача мяча над собой. Нижняя передача.  | 1 |  |                                   |                         |
| 10. | Круговая тренировка. Двусторонняя игра.  | 1 | Развитие основных физических качеств. Правила волейбола.                           |                                   |                         |
| 11. | Развитие выносливости. ОРУ у гимнастической стенки.                                      | 1 | Развитие выносливости посредством длительного бега. Работа на осанку               |                                   | офп                     |
| 12. | Спец. Беговые упражнения . Низкий старт. Стартовый разгон.                               | 1 |  |                                   |                         |
| 13. | Спец. Беговые упражнения . Высокий старт. Стартовый разгон                               | 1 | Бег с высоким подниманием бедра,с захлестыванием                                   |                                   | координа<br>ция         |
| 14. | Спринтерский бег. (стартовый разгон - бег по дистанции - финиширование) «Веселые старты» | 1 | Развитие быстроты движений, координации действий.                                  | Техник<br>а бега<br>по<br>дистанц | Упр на выносли<br>вость |
| 15. | Обучение прыжку в длину с разбега. Подвижные игры.                                       | 1 |  |                                   |                         |
| 16. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. Эстафеты.                    | 1 | Подбор шагов разбега, техника приземления. Развитие скор-силовых качеств. Развитие | Подбор<br>разбега.                | Бег до 2000м            |
| 17. | Бег до 3000м .(с переходом на ходьбу)  | 1 | Развитие выносливости. Тактика бега на длинные лист.                               | Пробеж<br>ать не<br>менее         |                         |
| 18. | Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.   | 1 |  |                                   |                         |

|    |  |   |  |             |                                |
|----|--|---|--|-------------|--------------------------------|
| 19 | Метание мяча на дальность и в цель ( 12-16м.).                   | 1 | Развитие координации и скор-силовых качеств, силы брюшного пресса. | Результ ат. |                                |
| 20 | Челночный бег 3 * 10м., прыжок в длину с места. Пресс за 30 сек. | 1 | Развитие скоростных качеств. силы брюшного пресса.                 | Результ ат. | Упр на координацию             |
| 21 | Подвижные игры. Бег 2000 м.                                      | 1 |  |             |                                |
| 22 | Подтягивание. Бег 60 м.  | 1 | Развитие основных физ качеств. силы рук                            | Результ ат. |                                |
| 23 | Подвижные игры.  | 1 |  |             |                                |
| 24 | Л/А эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов за год.          | 1 | Техника передачи эстафетной палочки                                |             | Упр на развитие силы ног и рук |

### 9 класс

#### Первая четверть. Легкая атлетика. Основы знаний.

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.

| № | Упражнения              | Мальчики            | Девочки               |
|---|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | Бег 60 м./сек.          | 8,4--- 9,2--- 10,0  | 9,4.....10,0.....10,5 |
| 2 | Бег 2000 м./мин. сек.   | 9,20—10,00—11,00    | 10,20—12,00—13,00     |
| 3 | Бег 3000 м.             | Б е з учета времени |                       |
| 4 | Прыжок в длину /см.     | 430—380—330         | 370—330—290           |
| 5 | Прыжок в высоту /см.    | 130—125—110         | 115—110—100           |
| 6 | Метание мяча 150 г. /м. | 45—40—31            | 28—23—18              |
| 7 | Кросс 2000 м./мин.сек.  | -----               | 11,30—12,30—13,30     |
| 8 | Кросс 3000 м./мин.сек.  | 15,30—16,30—17,30   | -----                 |

Двигательные навыки и умения.

Легкая атлетика.

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» отталкивание, движение в полете и приземление.
5. Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.
6. Развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

| № урока | Темы урока                 | Элементы обязательного минимума образования | Контроль | Дом. задание          |
|---------|----------------------------|---|----------|-----------------------|
| 1.      | Первичный инструктаж по ТБ | Инстр № 60,62,63,66                         |          | Подготовка спорт.форм |



|     |  |   |            |                          |
|-----|--|---|------------|--------------------------|
| 2.  | Основы знаний. Сов. Техники низкого старта, стартового разгона. Бег 30м. | Совершенствование и закрепление техники низкого старта. Бег 30м. Развитие быстроты движения ногами. | Бег 30м.   | ОФП                      |
| 3.  | Бег с низкого старта. Ускорения.   |   |            |                          |
| 4.  | Высокий, низкий старт. Стартовый разгон.                                 | Развитие координации и скор качеств   |            |                          |
| 5.  | Развитие выносливости. ОРУ у гимнастической                              | Изучение комплекса у гимнаст стенки, Развитие выносливости  | Бег 60м.   | ОФП                      |
| 6.  | Бег по повороту. ЛА эстафеты.  |   |            |                          |
| 7.  | Скоростной бег. Обучение бегу по повороту.                               | Согласованность движения рук и ног  |            |                          |
| 8.  | Бег по повороту. ЛА эстафеты.  | Техника передачи эстафетной палочки   |            | бег до 1000м             |
| 9.  | Специальные беговые упр-я. Развитие                                      |   |            |                          |
| 10. | Тест-бег 3* 10 м., прыжок в длину с места.                               | Развитие координации и скор качеств   | Результат. |                          |
| 11. | Обучение прыжку в длину с разбега(5-7 шагов)                             | Подбор шагов, изучение фазы отталкивания, полёта и приземления.                                     |            | Упр на развитие силы ног |
| 12. | Метание малого мяча на дальность.  |   |            |                          |
| 13. | Совершенствование прыжка в длину с разбега(11-13 шагов)                  | Развитие быстроты движения рук, подбор шагов.   |            |                          |
| 14. | Прыжок в длину с разбега.  | Техника прыжка. Развитие координации и скор качеств   | Результат. |                          |
| 15. | Метание малого мяча с 3-5 шагов. ОФП.                                    |   |            |                          |
| 16. | Бег 2000 метров.   | Развитие выносливости   |            | Упр на развитие силы рук |
| 17. | Метание малого мяча в цель. ОРУ с набивными мячами.                      | Подбор шагов, Разбег, отталкивание и приземление.   | Результат. |                          |
| 18. | Подвижные и спортивные игры.   |   |            |                          |
| 19. | Низкий старт. Ознакомление с эстафетным бегом                            | Развитие координации и скор качеств<br>Развитие основных физических качеств                         |            | офп                      |

|    |  |   |                     |     |
|----|--|---|---------------------|-----|
| 20 | Тест-прыжок в длину с места, подтягивание(м),                  | Совершенствование техники низкого старта , бега по дистанции.     | Техника выполнения. |     |
| 21 | Тест-прыжок в длину с места, подтягивание (м),поднимание       |   |                     |     |
| 22 | Метание малого мяча в гор. и вертикальную цели с 12-18 метров. | Развитие силы рук и точности                                      | Результат.          | офп |
| 23 | Л/А эстафеты ( бег по повороту).                               | Развитие координации и скор качеств                               | Результат.          |     |
| 24 | Подведение итогов. Подвижные и спортивные игры.                | Проверка полученных знаний и умений по л/а . Развитие координации |                     |     |

### **Вторая четверть. Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол.**

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Приемы самоконтроля: ЧСС, дыхание.

| Контрольные упражнения. |   | Мальчики     | Девочки      |
|-------------------------|---|--------------|--------------|
| БАСКЕТБОЛ.              |   | Оценка 3-4-5 | Оценка 3-4-5 |
| 1.                      | Ловля и передача мяча в движении.                                 |              |              |
| 2.                      | Бросок мяча в движении и с «точек»(количество попаданий и техника |              |              |
| 3.                      | Комбинация из освоенных   |              |              |
| 4.                      | Двусторонняя игра.  |              |              |
| ВОЛЕЙБОЛ.               |   |              |              |
| 5.                      | Передача мяча сверху  | Оценка 3-4-5 | Оценка 3-4-5 |
| 6.                      | Прием мяча снизу двумя руками                                     | Оценка 3-4-5 | Оценка 3-4-5 |
| 7.                      | Нижняя прямая подача. Прием подачи.                               | Оценка 3-4-5 | Оценка 3-4-5 |

### **Двигательные навыки и умения.**

1. Строевые упр.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонн по одному в колонну по2,по 3, по 4.
  2. Ведение мяча с «змейкой» с различной скоростью передвижения.
  3. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах ,тройках, квадрате)
  4. Броски одной ,двумя руками в прыжке.
- Волейбол.
5. Подача мяча . Прием мяча после подачи.
  6. Передача мяча в усложненных условиях.
  7. Двусторонняя игра
  8. Развитие двигательных качеств.

| № урока | Темы уроков   | Элементы обязательного   | Контроль                                | Д / З                    |
|---------|---|--|---|--------------------------|
| 1.      | Правила ТБ на занятиях.<br>Правила игры в баскетбол.  | Виды нарушений,<br>жесты,  |   |                          |
| 2.      | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением.<br>Передвижения , перемещения.                       | Основы техники,<br>согласованность движений.                                   |   | Остановка,<br>поворот    |
| 3.      | Ведение мяча с изменением направления скорости. Ловля и передача мяча в парах,                                    |  |   |                          |
| 4.      | Ведение мяча правой ,левой  | Основы техники,<br>согласованность движений рук и ног.                         |   | Правила игры в баскетбол |
| 5.      | Бросок мяча с места и в движении. Круговая тренировка.  | Согласованность движений рук и ног.<br>Развитие координации.                   | Техника выполнения.                     | Правила игры в баскетбол |
| 6.      | Эстафеты. Подвижные игры.   |  |   |                          |
| 7.      | Бросок мяча с «точек».Взаимодействие игроков в защите и в нападении(2-2,3-3.)                                     | Основы техники,<br>Согласованность движений рук и ног.                         |   | ОРУ с мячами.            |
| 8.      | Вырывание, выбивание мяча.<br>Комбинация.   | Основы техники,<br>Согласованность движений рук и ног.<br>Развитие координации |   | ОФП                      |
| 9.      | Нападение быстрым прорывом(1-0,2-1)<br>Комбинация.  |  |   |                          |
| 10.     | Комбинация из освоенных элементов(ведение - остановка -повороты - передача и ловля мяча - бросок мяча в движении) | Изучение правил игры,<br>работа над ошибками.                                  |   | БЕГ ДО 1000М             |
| 11.     | Броски с «точек».<br>Двусторонняя игра.   | Контроль мяча, работа над точностью попаданий                                  | Техника выполнения<br>Кол-во попаданий. | Правила игры в баскетбол |
| 12.     | Учебно - тренировочная игра   |  |   |                          |
| 13.     | Правила соревнований.<br>Круговая тренировка.   | Виды нарушений,<br>жесты. Техника перемещений.                                 |   | Правила игры в волейбол. |

|     |   |  |  |                          |
|-----|---|--|--|--------------------------|
| 14. | Передвижения , перемещения.<br>Передача мяча у сетки.   | Техника движений рук.<br>Развитие осн физ качеств      | Перемещения для выбора правильной позиции. | Правила игры в волейбол  |
| 15  | Прием мяча снизу. Передача сверху стоя спиной к цели. Бег с изменением направления, скорости. |  |  |                          |
| 16  | Нижняя прямая подача ,прием подачи. УТГ   | Основы техники,<br>Согласованность движений рук и ног. | Техника выполнения.                        | Правила игры в волейбол  |
| 17  | Прием и передача мяча.<br>Подвижные игры.   | Основы техники,<br>Согласованность движений рук и ног. |  | Правила игры в волейбол  |
| 18  | Нижняя прямая подача в зоны 1-5-6. Прямой нападающий удар при встречных передачах.            |  |  |                          |
| 19  | Подача мяча. Прием мяча после подачи. УТГ   | Изучение основных правил в/б, тактики игры             | Техника выполнения.                        | Правила игры в волейбол  |
| 20  | Игра по упрощенным правилам волейбола.  | Изучение основных правил в/б, тактики игры             |  |                          |
| 21  | ОФП. ОРУ с волейбольными мячами   | Изучение основных правил в/б, тактики игры             |  | Правила игры в волейбол  |
| 22  | Учебно- тренеровочная игра  | Изучение основных правил в/б, тактики игры             |  |                          |
| 23  | Круговая тренировка Защита и нападение в зоне 3. УТГ  |  |  |                          |
| 24  | Подведение итогов.<br>Двусторонняя игра.  | Изучение основных правил в/б, тактики игры             |  | Подготовка к 3 четверти. |

### Третья четверть. Лыжная подготовка. Спортивные игры Основы знаний.

1. Развитие лыжного спорта в России и в мире.
2. Виды лыжного спорта.
3. Влияние лыжных гонок на укрепления здоровья.

| Дистанция лыжной гонки.  | Контрольные нормативы /мин. сек./ |                       |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
|                          | Мальчики                          | Девочки               |
| 3 км. /классический ход/ | 15,30—16,00—17,00                 | 17,00—18,00-----19,00 |
| 3км. /коньковый ход/     | 14,30—15,00—16,00                 | 16,00—17,00-----18,00 |
| 5км. /свободный ход/     | Без учета времени                 |                       |

### Двигательные действия и навыки.

1. Коньковый ход на равнине и в пологий подъем.
2. Совершенствование классических ходов.
3. Игры и эстафеты на лыжах.
4. Повторное прохождение отрезков 2-3х700м.
5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

| Темы уроков | Элементы  | Контроль  | Д/З                                    |
|-------------|---|---|--|
| 3 ч.        |   |   |  |
| 1-2         | ТБ на занятиях.<br>Согласованность рук и ног  | Инструктаж<br>№65,66,67.                              | Спорт форма                            |
| 3           | Волейбол.   |   |  |
| 4-5         | Отталкивание ногой в 02х коньковом ходе. Отрезки 2х300м. с переменной скоростью. Прохождение 3км.               | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств |  |
| 6           | Баскетбол.  |   |  |
| 7-8         | Сгибание ног при преодолении бугра.<br>Спуск в низкой стойке. Торможение упором. 3км.                           | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств | офп                                    |
| 9           | Волейбол.   |   |  |
| 10-11       | Учить разгибанию ноги при отталкивании в 02х коньковом ходе. Преодоление впадины. 4-5км.                        | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств |  |
| 12          | Баскетбол.  |   |  |
| 13-14       | Учить сгибанию ноги перед отталкиванием в 02х коньковом ходе.<br>Разгибание ног при преодолении впадины. 6-7км. | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств | Дист до 2х км                          |
| 15          | Волейбол.   |   |  |
| 16-17       | Повторение уроков №9-10.  | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств | Техника выполнения                     |
| 18          | Баскетбол.  |   |  |
| 19-20       | Учить чередованию попеременных ходов. Дистанция 5км.  | Основы техники лыжных ходов. Развитие выносливости.   | Результат.<br>Упр на развитие силы рук |
| 21          | Волейбол.   |   |  |

|       |   |   |  |     |
|-------|---|---|--|-----|
| 22-23 | Учить применению 02х конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств |  | офп |
| 24    | Баскетбол.  |   |  |     |
| 25-26 | Учить чередованию одновременных ходов. Подъемы.                                     | Основы техники лыжных ходов. Развитие осн физ качеств |  |     |
| 27    | Волейбол.   |   |  |     |
| 28-29 | Учить отталкиванию в 02х коньковом ходе. Дистанция 3км. /коньковый ход/.            | Развитие осн физ качеств. Выведение отметок.          |  |     |
| 30    | Учебно тренеровочная игра   |   |  |     |

Примечание.

При неблагоприятных погодных условиях ( холодная погода), занятия проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей физической подготовки и специальные упражнения лыжника (имитация).

### **Четвертая четверть. Спортивные игры. Легкая атлетика**

1. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выносливости.
2. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений.

#### **Двигательные умения и навыки.**

Волейбол.

1. Передача мяча сверху, снизу.
2. Подача и прием мяча.
3. Двусторонняя игра.  
Легкая атлетика.
4. Низкий, высокий старт.
5. Бег по повороту.
6. Метание мяча.
7. Прыжок в длину с разбега.

| Темы уроков | Элементы обязательного минимума образования | Контроль                                    | Д/з              |
|-------------|---|---|------------------|
| Зч.         |   |   |                  |
| 1.          | ТБ на занятиях. ОФП.                        | Инструктаж №62,63. Развитие осн физ качеств | Подготовка спорт |

|     |  |   |                            |                       |
|-----|--|---|----------------------------|-----------------------|
| 2.  | Передача мяча сверху, прием мяча снизу.  | Изучение стоек ,согласованность работы рук и ног  |                            |                       |
| 3.  | Передача мяча у сетки .<br>Эстафеты с волейбольными мячами.                    |   |                            |                       |
| 4.  | Пижняя прямая подача. Прием после подачи.<br>Развитие силы.                    | Развитие скор-силовых качеств.<br>Развитие координации  |                            | Правила игры волейбол |
| 5.  | Передача мяча во встречных колоннах.<br>Прием мяча снизу.<br>Двусторонняя игра | Изучение стоек ,согласованность работы рук и ног .Развитие силы рук и ног посредством круговой тренировки | Техника выполнения         | о<br>ф<br>п           |
| 6.  | Нижняя прямая подача в зоны 1-5-6.<br>Двусторонняя игра.                       |   |                            |                       |
| 7.  | Нижняя прямая подача в зоны 1-5-6.<br>Двусторонняя игра.                       | Развитие координации. Изучение правил игры в волейбол.  | Перемещение. И.П. перед    | Правила игры волейбол |
| 8.  | Круговая тренировка.<br>Двусторонняя игра.                                     | Согласованность работы рук и ног ,Движение кистей, подача на точность.                                    |                            | Правила игры волейбол |
| 9.  | Круговая тренировка.<br>Двусторонняя игра.                                     |   |                            |                       |
| 10. | Комбинация из разученных элементов   | Развитие основных физических качеств. Правила волейбола.  |                            |                       |
| 11. | Развитие выносливости.   | Развитие выносливости посредством длительного бега.   |                            | офп                   |
| 12. | Спец. Беговые упражнения . Низкий старт. Бег по                                |   |                            |                       |
| 13. | Спринтерский бег. (стартовый разгон - бег по                                   | Бег с высоким подниманием бедра,с захлестыванием  |                            | координация           |
| 14. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.                    | Развитие быстроты движений, координации действий.   | Техника бега по дистанции  | Упр на выносливость   |
| 15. | Метание мяча с разбега (коридор 10 м.)Высокий старт.                           |   |                            |                       |
| 16. | Упражнения с набивными мячами. Эстафетный бег.                                 | Подбор шагов разбега, техника приземления. Развитие скор-силовых качеств. Развитие                        | Подбор разбега.            | Бег до 2000м          |
| 17. | Бег до 4000 м.(с переходом на ходьбу)  | Развитие выносливости.Тактика бега на длинные дист.   | Пробежать не менее 1500 м. |                       |
| 18. | Метание мяча на дальность. Развитие силы( рукоход-перекладина- мышцы бр.       |   |                            |                       |

|    |  |  |            |                    |
|----|--|--|------------|--------------------|
| 19 | Челночный бег 3 * 10 м., прыжок в длину с места. | Развитие координации и скоростных качеств, | Результат. |                    |
| 20 | Бег 60 метров. Подвижные игры.                   | Развитие скоростных качеств                | Результат. | Упр на координацию |
| 21 | Развитие основных физических качеств             |  |            |                    |
| 22 | Подтягивание. Пресс за 30 сек.                   | Развитие основных физ качеств. силы рук,   | Результат. |                    |
| 23 | Зачет.   |  |            |                    |
| 24 | Зачет. Подведение итогов за год.                 | Техника передачи эстафетной палочки        |            |                    |

Олимпиационные нормативы по физической культуре для учащихся 9-11 классов.

| 9 класс             | Девочки |           |             | Мальчики |      |       |
|---------------------|---------|-----------|-------------|----------|------|-------|
|                     | «5»     | «4»       | «3»         | «5»      | «4»  | «3»   |
| Бег 60 м/сек.       | 9,3     | 9,9       | <b>10,4</b> | 8,3      | 9,0  | 9,7   |
| Бег 3x10 м/сек.     | 7,9     | 8,4       | 9,1         | 7,4      | 7,9  | 8,6   |
| Прыжок с места /см. | 195     | 185       | 170         | 220      | 205  | 185   |
| Бег 2000 м/мин.сек. | 10,00   | 10,40     | 12,00       | 9,00     | 9,40 | 10,40 |
| Пресс за 30 сек.    | 22      | 17        | 14          | 24       | 20   | 15    |
| Подтягивание/раз.   | 16      | <b>14</b> | 12          | 10       | 7    | 4     |

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения   | Количество  | Примечание |
|-------|--|-------------|------------|
| 1     | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)  |             |            |
| 1.1   | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | 1           |            |
| 1.2   | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха<br>Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2012г.<br>Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г. | 1<br>1<br>1 |            |
|       | Авторская программа Ляха В.И.  |             |            |



|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
|   | «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г. |    |  |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование      |    |  |
|   | Стенка гимнастическая                                       | 7  |  |
|   | Козёл гимнастический  | 1  |  |
|   | Конь гимнастический   | 1  |  |
|   | Перекладина гимнастическая                                  | 1  |  |
|   | Канат для лазанья   | 1  |  |
|   | Мост гимнастический подкидной                               | 2  |  |
|   | Стойка для прыжков в высоту                                 | 1  |  |
|   | Скамейка гимнастическая жёсткая                             | 4  |  |
|   | Маты гимнастические   | 6  |  |
|   | Мяч малый (теннисный)                                       | 10 |  |
|   | Скакалка гимнастическая                                     | 5  |  |
|   | Обруч гимнастический  | 5  |  |
|   | Подвижные и спортивные игры                                 |    |  |
|   | Щит баскетбольный игровой из оргстекла                      | 2  |  |
|   | Кольцо баскетбольное  | 2  |  |
|   | Кольцо баскетбольное антивандальное                         | 1  |  |
|   | Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла                | 2  |  |
|   | Мячи баскетбольные  | 22 |  |
|   | Жилетки игровые с номерами                                  | 10 |  |
|   | Волейбольный комплекс                                       | 1  |  |
|   | Мячи волейбольные   | 13 |  |
|   | Мячи футбольные   | 6  |  |
|   | Стол для настольного тенниса                                | 2  |  |
|   | Туризм  |    |  |
|   | Палатки туристские  | 3  |  |
|   | Средства первой помощи                                      |    |  |
|   | Аптечка медицинская   | 1  |  |
|   | Спортивный зал (кабинет)                                    |    |  |
|   | Спортивный зал игровой                                      | 1  |  |
|   | Раздевалки  | 2  |  |
|   | Кабинет учителя   | 1  |  |
|   | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования   | 1  |  |

## **Оценка деятельности учащихся на уроке физической культуры**

**Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств для юношей и девушек (мальчиков и девочек).**

**За работу на уроке (юноши и девушки):**

«5» - Проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненного поведения в сочетании с двигательной активностью.

«4» - Недостаточно настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение

«3» - Посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе

«2» | Отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

**За технику выполнения упражнений и уровень развития физических качеств (юноши):**

«5» - Упражнения выполняются технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился

«4» | Упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился

«3» Упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень развития определенного двигательного качества такой же, что и начальный.

«2» Отказ от выполнения упражнения, отсутствие на уроке без уважительной причины неготовность к уроку, невыполнение требований учебной программы

**(девушки):**

«5» Упражнения выполняются технически правильно двигательный навык сформирован, уровень развития скоростных, силовых качеств не снизился по сравнению с начальным.

«4» Упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным.

«3» Упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным

«2» отказ от выполнения упражнения, отсутствие на уроке без уважительной причины невыполнение требований учебной программы.