МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВЯЗОВИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ЛИВЕНСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО учителей предметников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ревякина И.С.  Протокол №1  от « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Вязовицкая ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кошелева В.И.  Приказ №  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_ г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура »**

**5-9 кл.**

Рассмотрена и принята

решением педагогического совета

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**Программу разработал учитель физической культуры:**

**Селин А.В.( высшая квалификационная категория)**

**Пояснительная записка**

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре - это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с задержкой психического развития

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Коррекционные задачи** физической культуры:

* *осуществление индивидуально ориентированной психо­лого-медико-педагогическую помощи детям с задержкой психического развития с учётом особенностей психическо­го и (или) физического развития, индивидуальных возмож­ностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);*
* *улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.*

Составляя данную рабочую программу, учитывалось то, что учащиеся МБОУ «Вязовицкая ООШ» с ОВЗ имеют основную группу здоровья, хорошую физическую подготовку и могут усваивать материал образовательного класса в полном объеме. В связи с этим авторская Рабочая программа взята практически без изменений.

Теоретические сведения изучаются непосредственно на практических занятия физической культуры, по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.

Особенностью преподавания предмета для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения: бег 30м; бег 1000м; прыжок в длину с места; подтягивание (мальчики), поднимание туловища за 30с(девочки), тест на гибкость «складка». Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году; в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. После сентябрьского тестирования результаты анализируются. На основании анализа учитель планирует и включает в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

**Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 режим дня и учебной недели;

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

• руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, 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 с резиновыми амортизаторами;

.выполнять комплексы упражнений тонического стретчинга;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание программного материала**

1.**Спортивные игры**

***Волейбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**2.Гимнастика с элементами акробатики.**

*5—7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно­стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**3.Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подго­товка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | — | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **№**  **п/п** | **Кол-во**  **часов** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуре (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | 1 | 1 |
| Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с. | 2 | 1 |
| Контроль техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10м. | 3 | 1 |
| Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60м, с. | 4 | 1 |
| Контроль техники бега на 60м, и прыжкам в длину с места. | 5 | 1 |
| Изучение техники прыжков в длину с разбега. | 6 | 1 |
| Закрепление техники прыжков в длину с разбега. | 7 | 1 |
| Контроль техники прыжков в длину с разбега. | 8 | 1 |
| Бег на 1000метров с фиксированием результата. | 9 | 1 |
| Обучение техники м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 10 | 1 |
| Закрепление техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 11 | 1 |
| Контроль техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 12 | 1 |
| **Футбол (6 часов)** | Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста. | 13 | 1 |
| Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | 14 | 1 |
| Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. | 15 | 1 |
| Ведение мяча, отбор мяча. | 16 | 1 |
| Удары по воротам. | 17 | 1 |
| Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол. | 18 | 1 |
| **Гимнастика (12)час** | Инструктаж по т/безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 19 | 1 |
| Кувырок вперёд-назад. Кувырок вперёд в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д). | 20 | 1 |
| Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Разлучить акробатическое соединение. | 21 | 1 |
| Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 22 | 1 |
| Контроль техники выполнения акробатического соединения. | 23 | 1 |
| Висы и упоры. (У). Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты | 24 | 1 |
| Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты. | 25 | 1 |
| Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). | 26 | 1 |
| Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). | 27 | 1 |
| Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У). Опорный прыжок. | 28 | 1 |
| Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Опорный прыжок (У). | 29 | 1 |
| Круговая тренировка. Полоса препятствий (У). | 30 | 1 |
| **Баскетбол**  **(8 часа)** | Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техникой перемещений. | 31 | 1 |
| Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении | 32 | 1 |
| Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении | 33 | 1 |
| Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок. | 34 | 1 |
| Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 3\*3, 5\*5. | 35 | 1 |
| Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У). | 36 | 1 |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол. | 37 | 1 |
| Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 38 | 1 |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. | 39 | 1 |
| Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. | 40 | 1 |
| Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | 41 | 1 |
| Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода. | 42 | 1 |
| Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. | 43 | 1 |
| Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м. | 44 | 1 |
| Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | 45 | 1 |
| Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | 46 | 1 |
| Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. | 47 | 1 |
| Катание с горки. Учёт техники торможения плугом. | 48 | 1 |
| Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов. | 49 | 1 |
| Контрольные соревнования: 1(км) - девочки, 2(км) - мальчики. | 50 | 1 |
| **Волейбол (6 часов)** | Т.Б. на уроках волейбола. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | 51 | 1 |
| Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 52 | 1 |
| Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 53 | 1 |
| Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки. Нижняя подача через сетку. | 54 | 1 |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола. | 55 | 1 |
| Нижняя подача (У). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 56 | 1 |
| **Легкая атлетика (10часов)** | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. | 57 | 1 |
| Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега. | 58 | 1 |
| Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега. | 59 | 1 |
| Бег 60м со старта. Бег 30м на результат. | 60 | 1 |
| Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. | 61 | 1 |
| Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | 62 | 1 |
| Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег 1000м. | 63 | 1 |
| Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча. | 64 | 1 |
| Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать метание мяча на дальность. | 65 | 1 |
| Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. | 66 | 1 |
| **Тестирование (2часа)** | Тестирование. | 67 | 1 |
| Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 68 | 1 |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема урока** | **№**  **п/п** | **Кол-во**  **Часов** |
| **Лёгкая атлетика – 12 час** | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) |  | 1 |
| Изучение технике бега на 30 м. Высокий старт *(15-30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м)* Челночный бег 3х10 м,с |  | 1 |
| Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт *(15-30м).* Челночный бег 3х10 м,с |  | 1 |
| Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м,с. |  | 1 |
| Изучение технике прыжков в длину с места. Бег на 60 м,с |  | 1 |
| Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места |  | 1 |
| Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. |  | 1 |
| Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. |  | 1 |
| Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат. |  | 1 |
| Метание малых мячей на заданное расстояние. |  | 1 |
| Метание малых мячей на дальность. Оценка техники |  | 1 |
| Бег на *1000 м.* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод». |  | 1 |
| **Футбол 6часов** | Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока. |  | 1 |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу. |  | 1 |
| Остановка катящегося мяча. |  | 1 |
| Ведение мяча с изменением направления движений. |  | 1 |
| Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. |  | 1 |
| Игра вратаря. Учебная игра. |  | 1 |
| **Гимнастика-12 ч.** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Сов-ть акробатические упражнения. |  | 1 |
| Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. |  | 1 |
| Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки  вперёд и назад. |  | 1 |
| Закрепить акробатическое соединение.Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. |  | 1 |
| Сов-ть перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение. |  | 1 |
| Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». |  | 1 |
| Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой. |  | 1 |
| Учить опорному прыжку ноги врозь через козла *(козел в ширину, высота 100-110 см)*. |  | 1 |
| Учить соскоку из упора назад с поворотом на 900. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета. |  | 1 |
| Сов-ть висы и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма переворотом и соскок. |  | 1 |
| Подтягивание на перекладине. Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла. |  | 1 |
| Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра. |  | 1 |
| **Баскетбол- 8часов** | Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |
| Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |
| Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |
| Учить броску мяча по кольцу после ведения. |  | 1 |
| Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Эстафеты с ведением мяча. |  | 1 |
| Учёт техники броска по кольцу после ведения. |  | 1 |
| Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. |  | 1 |
| Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Нападение бы­стрым прорывом *(2 х 1).* |  | 1 |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. |  | 1 |
| Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. |  | 1 |
| Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. |  | 1 |
| Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2км. |  | 1 |
| Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью. |  | 1 |
| Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке. |  | 1 |
| Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. |  | 1 |
| Учёт техники спуска в основной стойке. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. |  | 1 |
| Сов – ть технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. |  | 1 |
| Сов – ть повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. |  | 1 |
| Учёт техники подъёма скользящим шагом и техники поворотов (вправо и  влево) при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. |  | 1 |
| Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км с подъёмами и спусками, торможением «плугом». |  | 1 |
| **Волейбол- 6** | Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху. |  | 1 |
| Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. |  | 1 |
| Учить технике нижней прямой подачи мяча. |  | 1 |
| Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». |  | 1 |
| Прямой н/у по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе». |  | 1 |
| Прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам |  | 1 |
| **Легкая атлетика 10** | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. |  | 1 |
| Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. |  | 1 |
| Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. |  | 1 |
| Учёт техники прыжков в высоту. с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». |  | 1 |
| Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. |  | 1 |
| Закрепить технику прыжка в длину с разбега. |  | 1 |
| Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин. |  | 1 |
| Сов-ть прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча. |  | 1 |
| Учёт техники разбега в прыжках в длину. Сов-ть метание мяча на дальность. |  | 1 |
| Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Эстафеты с этапом до 30м. |  | 1 |
| **2 контрольных** | Тестирование. |  | 1 |
| Контрольный урок по двигательной подготовленности. |  | 1 |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **Часов** |
| **Лёгкая атлетика 12 часов** | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | 1 |
| 2 | Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с | 1 |
| 3 | Учёт в беге на 30 м.,челночном беге 3х10 м,с | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с места. Бег на 60 м | 1 |
| 5 | Учёт в беге на 60 м. | 1 |
| 6 | Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» | 1 |
| 7 | Учёт по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 8 | Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Подбор разбега, отталкивание. Приземление. | 1 |
| 9 | Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. | 1 |
| 11 | Метание мячей в цель на результат. | 1 |
| 12 | Бег на *1500 м.* Бег по дистанции. | 1 |
| **Футбол 6 часов** | 13 | Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью  подъема. | 1 |
| 14 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 15 | Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. | 1 |
| 16 | Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. | 1 |
| 17 | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря. | 1 |
| 18 | Учебная игра. | 1 |
| **Гимнастика-12ч.** | 19 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 |
| 22 | Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 |
| 23 | Учить техники выполнения кувырка в перёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку. | 1 |
| 24 | Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | 1 |
| 25 | Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки  (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | 1 |
| 26 | Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку. | 1 |
| 27 | Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест) | 1 |
| 28 | Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |
| 29 | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 30 | Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол-8 часов** | 31 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 32 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча. | 1 |
| 33 | Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу | 1 |
| 34 | Позиционное нападение | 1 |
| 35 | Тактика свободного нападения | 1 |
| 36 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 37 | Игры и игровые задания 3:1; 3:2. | 1 |
| 38 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Лыжная подготовка- 12часов** | 39 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 1 |
| 40 | Учёт техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 41 | Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных  стойках | 1 |
| 42 | Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках  на оценку | 1 |
| 43 | Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 44 | Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 45 | Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом» | 1 |
| 46 | Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на  одновременный ход | 1 |
| 47 | Учёт техники перехода с хода на ход на оценку. | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов. | 1 |
| 49 | Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами. | 1 |
| 50 | Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики. | 1 |
| **Волейбол – 6 ч** | 51 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 52 | Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол». | 1 |
| 53 | Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. | 1 |
| 54 | Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол. | 1 |
| 55 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) | 1 |
| 56 | Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Легкая атлетика 10 ч.** | 57 | Изучение техники прыжков в высоту с разбега | 1 |
| 58 | Закрепление техники прыжков в высоту с разбега | 1 |
| 59 | Учёт по прыжкам в высоту. | 1 |
| 60 | Метание малых мячей в цель. | 1 |
| 61 | Метание малых мячей на дальность с разбега. | 1 |
| 62 | Закрепление техники метания малого мяча. | 1 |
| 63 | Метание малого мяча в цель и на дальность на результат. | 1 |
| 64 | Изучение техники бега на 2000 м | 1 |
| 65 | Закрепление техники бега на 2000 м | 1 |
| 66 | Учёт бега на 2000 м | 1 |
| **Тестирование 2 ч.** | 67 | Тестирование. Игры. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 1 | Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. | 1 |
| 2 | Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка. | 1 |
| 4 | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10м | 1 |
| 5 | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60м. | 1 |
| 6 | Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | 1 |
| 7 | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с/р., бег 100м., | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м. | 1 |
| 10 | Бег на результат 100 м. Силовая подготовка. | 1 |
| 11 | Бег до 6 мин. (у) | 1 |
| 12 | Бег 200м (у).Эстафета 4/100 | 1 |
| **Футбол (6часов)** | 13 | Техника безопасности на урока футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 14 | Удар по мячу носком и головой. | 1 |
| 15 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |
| 16 | Ведение мяча в различных направлениях. | 1 |
| 17 | Игра вратаря. Судейство.Учебная игра в футбол. | 1 |
| 18 | Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра. | 1 |
| **Гимнастика (12)часов** | 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 |
| 21 | Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия. | 1 |
| 22 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. | 1 |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |
| 24 | ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. | 1 |
| 25 | Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у). | 1 |
| 26 | Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий. | 1 |
| 28 | Опорный прыжок (У), круговая тренировка. | 1 |
| 29 | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. | 1 |
| 30 | Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У). | 1 |
| **Баскетбол**  **(8 часов)** | 31 | Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения. | 1 |
| 32 | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3\*3 | 1 |
| 33 | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 34 | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 35 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники зашиты. | 1 |
| 36 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение. | 1 |
| 37 | Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |
| 38 | Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол. | 1 |
| **Лыжная подготовка**  **(12 часов)** | 39 | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. | 1 |
| 40 | Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 41 | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | 1 |
| 42 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. | 1 |
| 43 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. | 1 |
| 44 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | 1 |
| 46 | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) | 1 |
| 47 | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. | 1 |
| 49 | Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 50 | Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием». | 1 |
| **Волейбол**  **(6часов)** | 51 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача. | 1 |
| 52 | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 53 | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. | 1 |
| 54 | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 55 | Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол. | 1 |
| 56 | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол. | 1 |
| **Легкая атлетика (10часов)** | 57 | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |
| 58 | Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы» | 1 |
| 59 | Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м). | 1 |
| 60 | Челночный бег 3\*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка. | 1 |
| 61 | Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). | 1 |
| 62 | Прыжки в длину с/р, бег 100м. | 1 |
| 63 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м | 1 |
| 65 | 6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Полоса препятствий. | 1 |
| 66 | Метание малого мяча в цель(У). | 1 |
| **Тестирование (2часа)** | 67 | Тестирование. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |

**Тематическое планирование**

**9 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 1 | Правила поведения. Т/Б на уроках физкультуры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м. | 1 |
| 2 | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |
| 3 | Прыжки с/м. Бег до 2 км. | 1 |
| 4 | Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка. | 1 |
| 5 | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10м | 1 |
| 6 | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60м. | 1 |
| 7 | Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | 1 |
| 8 | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м. | 1 |
| 11 | Бег на результат 100 м | 1 |
| 12 | Бег до 6 мин. (учёт). | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Футбол (6часов)** | 13 | Техника безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 14 | Удар по летящему мячу средней стороной стопы. Остановка мяча. | 1 |
| 15 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары головой по мячу. | 1 |
| 16 | Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра в футбол. | 1 |
| 17 | Учебная игра в "мини-футбол" | 1 |
| 18 | Двусторонняя игра в футбол. | 1 |
| **Гимнастика (12часов)** | 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д). | 1 |
| 20 | ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. | 1 |
| 21 | Строевая подготовка, акробатические соединения. | 1 |
| 22 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. | 1 |
| 23 | ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. | 1 |
| 24 | Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у). | 1 |
| 25 | Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка. | 1 |
| 26 | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Опорный прыжок. | 1 |
| 27 | Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку, опорный прыжок. | 1 |
| 28 | Опорный прыжок (у), полоса препятствий. | 1 |
| 29 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. | 1 |
| 30 | Полоса препятствий (у). | 1 |
| **Баскетбол**  **(8 часов)** | 31 | Т/б на уроках баскетбола. Передача мяча на месте. Штрафной бросок | 1 |
| 32 | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. | 1 |
| 33 | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 34 | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок (у). | 1 |
| 35 | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. | 1 |
| 36 | Взаимодействия 2-х игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 37 | Судейство. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 38 | Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/баскетбол. | 1 |
| **Лыжная подготовка**  **(12 часов)** | 39 | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. | 1 |
| 40 | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 41 | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | 1 |
| 42 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. | 1 |
| 43 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км. | 1 |
| 44 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. | 1 |
| 45 | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | 1 |
| 46 | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 3 км, переходы с одного хода на другой. Торможение и поворот «плугом» (У). Коньковый ход (У). | 1 |
| 48 | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 49 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км. | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции используя изученные ходы 3 км (У). | 1 |
| **Волейбол**  **(6 часов)** | 51 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя и верхняя подачи. | 1 |
| 52 | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол. | 1 |
| 53 | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. Жесты судьи. | 1 |
| 54 | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру. Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. | 1 |
| 55 | Нижняя подача. Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол. | 1 |
| 56 | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Нападающий удар, блок. Игра в волейбол. | 1 |
| **Легкая атлетика (10часов)** | 57 | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. прыжки в высоту. | 1 |
| 58 | 6 мин. (у), прыжки в высоту. | 1 |
| 59 | Эстафета круговая, прыжки в высоту(у). | 1 |
| 60 | Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м.,прыжки с/м. | 1 |
| 61 | Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м). | 1 |
| 62 | Челночный бег 3\*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка. | 1 |
| 63 | Метание м/м на дальность (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). | 1 |
| 64 | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с/р, подтягивание (у). Бег 100м. (у) | 1 |
| 65 | Прыжки в длину с/р, бег до 6 мин. Метание мяча в цель (у). | 1 |
| 66 | Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м. | 1 |
| **Тестирование (2часа)** | 67 | Тестирование. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |