Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования (ООП ООО)

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5-9 КЛАССЫ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися **личностных,** **метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры**: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

**В области эстетической культуры*:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень формирования качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. **Метапредметные результаты** проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры**: 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.

**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** 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 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.

**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 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.

**В области физической культуры**: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 15 |  | 15 |
| Гимнастика |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21 час | |
| Количество  часов | 28-48 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | |
| Легкая атлетика |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) |  |  |
| Гимнастика | 21 | 21 |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30 часов | |
| Количество  часов | 49-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | |
| Легкая атлетика |  |  |
| Спортивные игры (волейбол) | 30 | 30 |
| Гимнастика |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 24часов | | | |
| Количество  часов | | 79-90 урок | 91-102 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 14 |  | | 14 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 10 | 10 | |  |
| Гимнастика |  |  | |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | | |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 5 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;

- приемы закаливания во все времена года;

- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;

- основы выполнения гимнастических упражнений;

- упражнения для развития физических качеств;

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;

- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.

- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

- историю возникновения игры волейбол;

- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь:**

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 11 ,2 | 12,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 14  160  - | -  145  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.  Передвижение на лыжах  2 км. | 9мин 50 сек  16 мин30 сек | 12мин 20 сек  21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0  12,0 | 15,0  10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Уровень физической подготовленности учащихся 10- 11 лет (5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 10 11 | 6,0  5,9 | 5,8–5,4 5,6–5,2 | 4,9  4,8 | 6,2  6,3 | 6,0–5,4 6,2–5,5 | 5,0  5,0 |
| 2 | Челночный бег 3 по10 м (сек.) | 10 11 | 9,3  9,3 | 9,0–8,6 9,0–8,6 | 8,3  8,3 | 10,0  10,0 | 9,6–9,1 9,5–9,0 | 8,8  8,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 10 11 | 145  150 | 155–170 160–180 | 180  185 | 135 140 | 145–155 150–160 | 160  170 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 10 11 | 950  1000 | 1100–1200 1150–1250 | 1350  1400 | 750  800 | 900–1050 950–1100 | 1150  1200 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 11 | 2 2 | 6-8 5-7 | 10 9 | 4 5 | 9-11 10-12 | 16 18 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз | 10 11 | 1 | 4-6 5-6 | 7 8 | 4 5 | 11-15 12-15 | 20 19 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек. | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500 м, мин., сек. | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 190 | 155 | 130 | 1805 | 145 | 120 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 10+ | 6 | 2– | 15+ | 8 | 4– |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега, см | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 85 | 75 | 70 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м. | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500 м. мин., сек | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, сек. | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 14+ | 6 | 2– | 16+ | 9 | 5– |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега, см | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 95 | 85 | 80 | 105 | 100 | 95 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8,2 | 8,9 | 9,2 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин., сек. | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 9+ | 5 | 2– | 18+ | 10 | 6– |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м. | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.1 | 8.8 | 9.1 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м) | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки в длину с места, см | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре, раз | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 11+ | 7 | 3– | 20+ | 12 | 7– |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м. | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/**п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.5 | 9.3 | 9.8 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м) | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега, см | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 12+ | 8 | 4– | 20+ | 12 | 7– |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа, раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

# Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **уровень** | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | **девочки** | | | | |
| **низкий** | | **средний** | **высокий** | | **низкий** | | **средний** | | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | | 10.1  10.0  10.0  9.9  9.7 | | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | | 130  135  140  145  155 | | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | | 700  750  800  850  900 | | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | | 15  16  18  20  20 | |
| 6 | Силовые | Подтягивание на перекладине:  – на высокой (м);  – на низкой (д) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | | 6  7  8  9  10 | 4  4  5  5  5 | | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | | 19  20  19  17  16 | |

***Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала при***

***трехразовых занятиях в 5-9 классах в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание курса | Рабочие часы по классам | | | | | **Итого** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| 1. | Знания о физической культуре | 8 | 8 | 8 | - | - | **24ч** |
| Что вам надо знать | - | - | - | 4 | 4 | **8ч** |
| **Двигательные умения и навыки:** | | | | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 22 | **86ч** |
| 3. | Кроссовая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | **42ч** |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | **62ч** |
| 5. | Баскетбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 22 | **70ч** |
| 6. | Волейбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 22 | **70ч** |
| 7. | Элементы единоборств (самбо) | - | - | - | 4 | 8 | **12ч** |
| 8. | Общеразвивающие упражнения. | (в содержании соответствующих разделов программы) | | | | | |
| 9. | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО» | В процессе уроков | | | | | |
| 10. | Сообщения и итоговые работы | В процессе изучения разделов | | | | | |
| Итого: | | **510 часов** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование 5 класс** | | |
| № урока | Тема урока | Кол-во 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 | Равномерный бег1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3 | Бег 30 метров (4-5 повторения) | 1 |
| 4 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 5 | Равномерный бег на 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 6 | Бег 60 метров (8-10повторений). ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Стартовые ускорения (10-13 повторений) 10-15 метров (высокий старт). ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30 м (с) Зачёт. | 1 |
| 8 | Бег на 2000 метров без учета времени. ОРУ на развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 9 | Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на перекладине (юноши) | 1 |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | 1 |
| 11 | Бег 1000 метров с фиксированием результата | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места (Зачёт)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики) | 1 |
| 13 | Изучение стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами в сторону | 1 |
| 14 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема Удары по катящемуся мячу, остановки мяча | 1 |
| 15 | Ведение мяча, отбор мяча | 1 |
| 16 | Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) Зачёт. Двусторонняя игра в футбол | 1 |
| 18 | Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 19 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии | 1 |
| 20 | Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров | 1 |
| 21 | Техника прыжка в высоту перешагиванием. Обучение с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 22 | Бег на 60 метров на результат. Зачёт. | 1 |
| 23 | Обучение технике прыжка в длину с разбега, «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 24 | Метание малого мяча (150) на дальность с 10-12 метров | 1 |
| 25 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 26 | Бег на 800метров Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут, 8-10 повторений | 1 |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (обучение, закрепление) | 1 |
| 28 | Обучение, закрепление техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 29 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 |
| 32 | Броски двумя руками с места | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры ТТД в спортиграх | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение прямой нападающий  удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами) | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол1 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,  Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений | 1 |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 |
| 52 | Закрепление лазание по канату на количество повторений | 1 |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической стенки | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секу нд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 55 | Обучение «стритбол» | 1 |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 58 | Волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» | 1 |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) | 1 |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 |
| 72 | Изучение, закрепление игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 |
| 73 | 6-минутный равномерный бег | 1 |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров | 1 |
| 75 | Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 1 |
| 76 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 77 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (повтор урока 67) | 1 |
| 78 | Закрепление тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Серия упражнений из бега на 15 метров, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | 1 |
| 80 | Челночный бег: 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров. | 1 |
| 81 | Бег 30 м (с) Зачёт. Мяч с 4-х сторон | 1 |
| 82 | «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 84 | Кроссовый бег без учета времени | 1 |
| 85 | Бег 500 метров | 1 |
| 86 | Бег 60 метров. Совершенствование беговых отрезков. | 1 |
| 87 | Комплекс утренней с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Бег 1000 метров | 1 |
| 91 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 92 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 93 | Бег на 60 метров Зачёт Обще развивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | 1 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) Зачёт. | 1 |
| 95 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 |
| 96 | Обще развивающие упражнения на мышцы плечевого пояса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров | 1 |
| 98 | Упражнения на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 99 | Упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя | 1 |
| 100 | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на максимальное количество раз | 1 |
| 101 | Закрепление техники бега на 400 метров |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года |  |
|  | Итого: | 102 |

**Тематическое планирование учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Класс – 6**

**Количество часов – 102**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|
| 1 | Легкая атлетика (11 часов). Высокий старт *(30 м)*, стартовый  разгон, бег по дистанции *(50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. | 1 |
| 3 | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные,  передача палочки. | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10 метров, в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 5 | Бег *(60 м)* на результат в рамках ФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. | 1 |
| 7 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места в рамках ФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 10 | Бег на дистанции *1000 м*. Подвижная игра «Невод» | 1 |
| 11 | Бег *1000 м.*  в рамках ФСК ГТО. «Круговая эстафета». |  |
| 12 | Кроссовая подготовка (9 часов). Равномерный бег *(12 мин).*  Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 13 | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1 |
| 14 | Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 15 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 16 | Равномерный бег *(16 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 17 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 18 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 19 | Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 |
| 20 | Бег *(2000 м).* | 1 |
| 21 | Гимнастика (18 часов). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. | 1 |
| 22 | Упражнения на гибкость гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 23 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев (д.). | 1 |
| 24 | Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек. в рамках ФСК ГТО. ОРУ на месте без предметов. | 1 |
| 25 | Метание малого мяча на дальность полёта в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 26 | Бег на 800 или 1500 метров Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут, 8-10 повторений | 1 |
| 27 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) в рамках ФСК ГТО ОРУ. | 1 |
| 28 | Обучение, закрепление техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 29 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 |
| 32 | Броски двумя руками с места | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры ТТД в спортиграх | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение технике прямого нападающего  удара после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами) | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол1 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,  Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений | 1 |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 |
| 52 | Закрепление лазание по канату на количество повторений | 1 |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической стенки | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 55 | Обучение «стритбол» | 1 |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 58 | Волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» | 1 |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) | 1 |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 |
| 72 | Изучение, закрепление игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 |
| 73 | 6-минутный равномерный бег | 1 |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров | 1 |
| 75 | Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 1 |
| 76 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 77 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (повтор урока 67) | 1 |
| 78 | Закрепление тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Серия упражнений из бега на 15 метров, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | 1 |
| 80 | Челночный бег: 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров. | 1 |
| 81 | Бег 30 м (с) Зачёт. Мяч с 4-х сторон | 1 |
| 82 | «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 84 | Кроссовый бег без учета времени | 1 |
| 85 | Бег 500 метров | 1 |
| 86 | Бег 60 метров. Совершенствование беговых отрезков. | 1 |
| 87 | Комплекс утренней с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Бег 1000 метров | 1 |
| 91 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 92 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 93 | Бег на 60 метров Зачёт Обще развивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | 1 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) Зачёт. | 1 |
| 95 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 |
| 96 | Обще развивающие упражнения на мышцы плечевого пояса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров. Зачёт. | 1 |
| 98 | Упражнения на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 99 | Упражнения на совершенствование и развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя | 1 |
| 100 | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на максимальное количество раз | 1 |
| 101 | Упражнения на закрепление техники бега на 400 метров | 1 |
| 102 | Подведение итогов учебного года | 1 |
| итог | 102 |  |

**Класс – 7**

**Количество часов – 102**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока  7 касс | Кол-во часов |
| 1 | Высокий старт *(40 м).* Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Челночный бег *(3* × *10)* в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 3 | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. | 1 |
| 4 | Бег *60 м.*. Линейная эстафета. | 1 |
| 5 | Бег на результат *(60 м)* в рамках ФСК ГТО Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. | 1 |
| 7 | Метание гранаты *(500-700 г)* на дальность полёта ФСК ГТО. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места на результат. в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 10 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта" | 1 |
| 11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта» | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка. Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 1 |
| 13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 14 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 15 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 16 | Бег *(18 мин).* Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 17 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. | 1 |
| 18 | Бег *(19 мин).* | 1 |
| 19 | Бег *(2000 м ), обучение.* | 1 |
| 20 | Бег *1000 м.* в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 21 | Гимнастика. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). | 1 |
| 22 | Эстафеты, Инструктаж по ТБ | 1 |
| 23 | Упражнения на гибкость гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО. Эстафеты | 1 |
| 24 | Координационные упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Салки с кисточками». | 1 |
| 25 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 26 | Бег на 800 или 1500 метров Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут. | 1 |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (обучение, закрепление) | 1 |
| 28 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | 1 |
| 29 | Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек. в рамках ФСК ГТО. ОРУ на месте без предметов. | 1 |
| 30 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) в рамках ФСК ГТО ОРУ. Эстафеты. | 1 |
| 32 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры ТТД в спортиграх | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение прямой нападающий  удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами) | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол1 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,  Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений | 1 |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 |
| 52 | Закрепление лазание по канату на количество повторений | 1 |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической стенки | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 55 | Обучение «стритбол» | 1 |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 58 | Волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» | 1 |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) | 1 |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 |
| 72 | Изучение, закрепление игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 |
| 73 | 6-минутный равномерный бег | 1 |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров | 1 |
| 75 | Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 1 |
| 76 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 77 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (повтор урока 67) | 1 |
| 78 | Закрепление тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Серия упражнений из бега на 15 метров, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | 1 |
| 80 | Челночный бег: 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров. | 1 |
| 81 | Бег 30 м (с) Зачёт. Мяч с 4-х сторон | 1 |
| 82 | «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 84 | Кроссовый бег без учета времени | 1 |
| 85 | Бег 500 метров | 1 |
| 86 | Бег 60 метров. Совершенствование беговых отрезков. | 1 |
| 87 | Комплекс утренней с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Бег 1000 метров | 1 |
| 91 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 92 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 93 | Бег на 60 метров Зачёт Обще развивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | 1 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) Зачёт. | 1 |
| 95 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 |
| 96 | Обще развивающие упражнения на мышцы плечевого пояса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров | 1 |
| 98 | Упражнения на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 99 | Упражнения на совершенствование и развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя | 1 |
| 100 | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на максимальное количество раз | 1 |
| 101 | Упражнения на закрепление техники бега на 400 метров |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года |  |
|  | Итого: | 102 |

**Класс – 8**

**Количество часов – 102**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока  8 класс | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика. Вводный инструктаж ТБ при занятии лёгкой атлетикой.Низкий старт на дистанции *50 м.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* | 1 |
| 2 | Бег по дистанции 100 м*.* в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 4 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. | 1 |
| 5 | Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 6 | Бег на результат *60 м.* в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Подбор разбега. | 1 |
| 8 | Метание гранаты *(500-700 г)* на дальность полёта ФСК ГТО. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Фаза полета. Приземление. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места на результат в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 11 | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | 1 |
| 12 | Специальные беговые упражнения. Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | 1 |
| 13 | Кроссовая подготовка. Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 14 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 15 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 16 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. | 1 |
| 17 | Бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 18 | Бег *(18 мин).* Спортивная игра «Лапта» | 1 |
| 19 | Бег *(15 мин).* Спортивная игра «Лапта» Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии | 1 |
| 20 | Бег *1-2 км.*  в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 21 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Техника прыжка в высоту перешагиванием. Обучение с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 22 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности . | 1 |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 24 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 25 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 26 | Упражнения на гибкость гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (обучение, закрепление) | 1 |
| 28 | Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек. в рамках ФСК ГТО. ОРУ на месте без предметов. | 1 |
| 29 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 |
| 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) в рамках ФСК ГТО. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. | 1 |
| 32 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении Броски двумя руками с места | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры ТТД в спортиграх | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение прямой нападающий  удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами) | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол1 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,  Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений | 1 |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 |
| 52 | Закрепление лазание по канату на количество повторений | 1 |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс на гимнастической шведской стенке | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 55 | Обучение «стритбол» | 1 |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 58 | Волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» | 1 |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) | 1 |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 |
| 72 | Изучение, закрепление игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 |
| 73 | 6-минутный равномерный бег | 1 |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров | 1 |
| 75 | Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 1 |
| 76 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 77 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (повтор урока 67) | 1 |
| 78 | Закрепление тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Серия упражнений из бега на 15 метров, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | 1 |
| 80 | Челночный бег: 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров. | 1 |
| 81 | Бег 30 м (с) Зачёт. Мяч с 4-х сторон | 1 |
| 82 | «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 84 | Кроссовый бег без учета времени | 1 |
| 85 | Бег 500 метров | 1 |
| 86 | Бег 60 метров. Совершенствование беговых отрезков. | 1 |
| 87 | Комплекс утренней с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Бег 1000 метров | 1 |
| 91 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 92 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 93 | Бег на 60 метров Зачёт Обще развивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | 1 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) Зачёт. | 1 |
| 95 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 |
| 96 | Обще развивающие упражнения на мышцы плечевого пояса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров | 1 |
| 98 | Упражнения на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 99 | Упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя | 1 |
| 100 | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на максимальное количество раз | 1 |
| 101 | Закрепление техники бега на 400 метров |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года |  |
|  | Итого: | 102 |

**Класс – 9**

**Количество часов – 102**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока  9 класс | Кол-во 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). Низкий старт *50 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *до 100м.* | 1 |
| 2 | Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. | 1 |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 4 | Бег *(60 м)* на результат в рамках ФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10 метров, в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 6 | Бег на результат *(60 м).* Специальные  беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Подбор разбега. | 1 |
| 8 | Метание гранаты *(500-700 г)* на дальность полёта ФСК ГТО. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места на результат в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Фаза полета. Приземление | 1 |
| 11 | Бег *1-2 км.* в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 12 | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики) | 1 |
| 13 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 14 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 15 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 16 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, перепрыгивание. | 1 |
| 17 | Бег *(18 мин).*ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 18 | Бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта» | 1 |
| 19 | Бег *(18 мин).* Спортивная игра «Лапта». Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии | 1 |
| 20 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров | 1 |
| 21 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Техника прыжка в высоту перешагиванием. Обучение с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 22 | Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности. | 1 |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 24 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 25 | Упражнения на гибкость гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 26 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | 1 |
| 27 | Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек. в рамках ФСК ГТО. Прыжок боком с поворотом на 90°. | 1 |
| 28 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |
| 29 | Обучение комплекса упражнений со скакалкой. Эстафеты. | 1 |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) в рамках ФСК ГТО. ОРУ. | 1 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 |
| 32 | Броски двумя руками с места | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры ТТД в спортиграх | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение прямой нападающий  удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами) | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол1 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,  Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений | 1 |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 |
| 52 | Закрепление лазание по канату на количество повторений | 1 |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической стенки | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секу нд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 55 | Обучение «стритбол» | 1 |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 58 | Волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» | 1 |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) | 1 |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | 1 |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 |
| 72 | Изучение, закрепление игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 |
| 73 | 6-минутный равномерный бег | 1 |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров | 1 |
| 75 | Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 1 |
| 76 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 77 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (повтор урока 67) | 1 |
| 78 | Закрепление тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Серия упражнений из бега на 15 метров, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | 1 |
| 80 | Челночный бег: 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров. | 1 |
| 81 | Бег 30 м (с) Зачёт. Мяч с 4-х сторон | 1 |
| 82 | «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 84 | Кроссовый бег без учета времени | 1 |
| 85 | Бег 500 метров | 1 |
| 86 | Бег 60 метров. Совершенствование беговых отрезков. | 1 |
| 87 | Комплекс утренней с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Бег 1000 метров | 1 |
| 91 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 92 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 93 | Бег на 60 метров Зачёт Обще развивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | 1 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики ) Зачёт. | 1 |
| 95 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 |
| 96 | Обще развивающие упражнения на мышцы плечевого пояса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров | 1 |
| 98 | Упражнения на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 99 | Упражнения на совершенствование и развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя | 1 |
| 100 | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на максимальное количество раз | 1 |
| 101 | Упражнения на закрепление техники бега на 400 метров |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года |  |
|  | Итого: | 102 |