# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАВАНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для 6-9 классов)

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

**-**воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культура своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-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;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

-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.

-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.

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

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-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 оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

**-**умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавальной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

-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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

-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**

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-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.

-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.

-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.

-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.

-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.

-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.

***Выпускник научится***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**6 класс.**

***Знания о физической культуре***

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

***Способы физкультурной деятельности.***

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). (Выдается в качестве домашнего задания).

**Модуль. Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Бег на результат 30 м.

Бег на результат 60 м. Бег на результат 300 м. Бег на результат 500 м. Метание малого мяча. Метание малого мяча. Бег на результат 1000 м.

Метание мяча. Бег на результат 1500 м. Эстафетный бег.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Челночный бег 3х10 м. Челночный бег на результат 3х10 м. Метание мяча на дальность.

**Модуль. Спортивные игры**

*Раздел 1. Баскетбол*

Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол).Стойки, перемещения, остановки. Комбинации из освоенных элементов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Варианты ведения мяча. Броски мяча одной рукой. Броски мяча двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.

*Раздел 2. Волейбол*

Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи и приемы мяча после передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на результат.

Прием мяча снизу над собой.Прием мяча снизу над собой на результат. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача на результат.

Верхняя прямая подача. Учебная игра.

**Модуль. Гимнастика**

Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация на результат. Прыжок ноги врозь. Прыжок ноги врозь на результат. Висы и упоры. Лазанье по канату. Подтягивание в висе на результат. Подтягивание из виса лежа на результат. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на результат за 30 сек. Прыжки через скакалку на результат за 1 мин.

**Модуль. Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход на результат. Прохождение дистанции 1 км. на результат. Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход на результат. Прохождение дистанции 1, 5 км. на результат. Подъем "елочкой". Прохождение дистанции 2 км. на результат. Торможение "упором".

**7 класс**

***Знания о физической культуре***

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

***Способы физкультурной деятельности.***

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). (Выдается в качестве домашнего задания).

**Модуль. Легкая атлетика**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Бег от 30 до 500м. Бег на длинные дистанции 1000м и 1500м. Челночный бег 3\*10. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие двигательных способностей. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

**Модуль. Спортивные игры.**

*Раздел 1. Баскетбол*

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

*Раздел 2. Волейбол*

Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи и приемы мяча после передвижения. Прием мяча снизу над собой. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.

**Модуль. Гимнастика**

Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок, «мост». Прыжок ноги врозь. Висы и упоры. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку за 30 сек, прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие двигательных способностей.

**Модуль. Лыжная подготовка**

Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. Одновременный бесшажный ход. Подъем "елочкой". Торможение "упором". Поворот "упором". Подвижные игры на уроках.

**8 класс**

***Знания о физической культуре***

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Способы физкультурной деятельности****.*

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Судейство спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). (Выдается в качестве домашнего задания).

**Модуль. Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на результат 30 м. Бег на результат 60 м.

Эстафетный бег. Бег на результат 500 м. Метание малого мяча. Бег на результат 1000 м. Бег на результат 2000 м. Эстафетный бег.

Развитие двигательных способностей. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Высокий старт. Челночный бег 3х10 м. Челночный бег на результат 3х10 м.

**Модуль. Спортивные игры**

Раздел 1. Баскетбол

Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). Стойки, перемещения, остановки, повороты. Комбинации из освоенных элементов. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча, перехват. Варианты нападения. Штрафной бросок. Учебная игра.

Раздел 2. Волейбол

Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи и приемы мяча после передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на результат. Прием мяча снизу над собой). Прием мяча снизу над собой на результат. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача на результат. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача на результат. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

**Модуль. Гимнастика**

Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком с поворотом на 90). Висы и упоры. Лазанье по канату. Подтягивание в висе на результат. Подтягивание из виса лежа на результат. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на результат за 30 сек. Прыжки через скакалку на результат за 1 мин. Развитие двигательных способностей.

**Модуль. Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.

Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. на результат. Прохождение дистанции 2 км. на результат. Прохождение дистанции 3 км. на результат. Торможение "плугом". Торможение и поворот "упором". Подвижные игры.

**9 класс**

***Знания о физической культуре***

Здоровье и здоровый образ жизни. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Способы физкультурной деятельности.***

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Судейство спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.* (Выдается в качестве домашнего задания).

**Модуль. Легкая атлетика**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Бег от 30 до 500м. Бег на длинные дистанции 1000м и 1500м. Челночный бег 3\*10. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие двигательных способностей. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

**Модуль. Спортивные игры.**

*Раздел 1. Баскетбол*

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками. Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча, перехват. Штрафной бросок. Учебная игра.

*Раздел 2. Волейбол*

Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи и приемы мяча после передвижения. Прием мяча снизу над собой. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Тактика игры. Учебная игра.

**Модуль. Гимнастика**

Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок, «мост». Прыжок ноги врозь. Висы и упоры. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку за 30 сек, прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие двигательных способностей.

**Модуль. Лыжная подготовка**

Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км, 4 км. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Поворот "упором". Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс (базовый уровень)**

| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| **Модуль. Легкая атлетика (17 ч).** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. |  |
| 3 |  |  | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Бег на результат 30 м. |  |
| 4 |  |  | Бег на результат 60 м. |  |
| 5 |  |  | Бег на результат 500 м. |  |
| 6 |  |  | Требования к безопасности и профилактике травматизма. Высокий старт. |  |
| 7 |  |  | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Бег на результат 1000м |  |
| 8 |  |  | Метание малого мяча. |  |
| 9 |  |  | Метание малого мяча |  |
| 10 |  |  | Бег на результат 1500м |  |
| 11 |  |  | Метание мяча. |  |
| 12 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 13 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 14 |  |  | Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Развитие двигательных способностей. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Спортивные игры. Волейбол (19ч).** | | | | |
| 18 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 19 |  |  | Стойки и перемещения. |  |
| 20 |  |  | Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 21 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 22 |  |  | Передачи и приемы мяча после передвижения. |  |
| 23 |  |  | Передачи и приемы мяча после передвижения. |  |
| 24 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на результат. |  |
| 25 |  |  | Прием мяча снизу над собой. |  |
| 26 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). Прием мяча снизу над собой. |  |
| 27 |  |  | Прием мяча снизу над собой. |  |
| 28 |  |  | Нижняя прямая подача. |  |
| 29 |  |  | Нижняя прямая подача. |  |
| 30 |  |  | Нижняя прямая подача на результат. |  |
| 31 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 32 |  |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 33 |  |  | Верхняя прямая подача на результат. |  |
| 34 |  |  | Учебная игра |  |
| 35 |  |  | Учебная игра. |  |
| 36 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Модуль гимнастика (15ч).** | | | | |
| 37 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 38 |  |  | Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |
| 39 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 40 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 41 |  |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 42 |  |  | Акробатическая комбинация |  |
| 43 |  |  | Опорный прыжок. |  |
| 44 |  |  | Опорный прыжок. |  |
| 45 |  |  | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа. |  |
| 46 |  |  | Прыжки через скакалку за 30 сек |  |
| 47 |  |  | Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |
| 48 |  |  | Прыжки через скакалку с продвижением |  |
| 49 |  |  | Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Развитие двигательных способностей. |  |
| 50 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 51 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
|  | | **Модуль лыжная подготовка (18ч).** | | |
| 52 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 53 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 54 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 55 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 56 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 57 |  |  | Одновременный двухшажный ход |  |
| 58 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |
| 59 |  |  | Одновременный бесшажный ход. |  |
| 60 |  |  | Одновременный бесшажный ход |  |
| 61 |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км на результат. |  |
| 62 |  |  | Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Подъем "елочкой". |  |
| 63 |  |  | Подъем "елочкой". |  |
| 64 |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. |  |
| 65 |  |  | Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Торможение "плугом". |  |
| 66 |  |  | Поворот переступанием. |  |
| 67 |  |  | Поворот "упором". |  |
| 68 |  |  | Прохождение дистанции 3 км на результат. |  |
| 69 |  |  | Подвижные игры |  |
| **Модуль спортивные игры. Раздел баскетбол (19 ч.)** | | | | |
| 70 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 71 |  |  | Стойки игрока, повороты без мяча с мячом. |  |
| 72 |  |  | Основные приемы игры. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 73 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. |  |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. |  |
| 75 |  |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения. |  |
| 76 |  |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения. |  |
| 77 |  |  | Ведение мяча без сопротивления защитника. Основные приемы игры. |  |
| 78 |  |  | Броски двумя руками с места. |  |
| 79 |  |  | Броски двумя руками после ведения, после ловли. |  |
| 80 |  |  | Броски двумя руками после ведения, после ловли без сопротивления защитника. |  |
| 81 |  |  | Вырывание, выбивание мяча. |  |
| 82 |  |  | Вырывание, выбивание мяча. |  |
| 83 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 84 |  |  | Игровые задания 2:1, 3:2. |  |
| 85 |  |  | Комбинации из освоенных элементов на результат. |  |
| 86 |  |  | Учебная игра |  |
| 87 |  |  | Учебная игра. |  |
| 88 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Модуль легкая атлетика(17ч)** | | | | |
| 89 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 90 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 91 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |
| 92 |  |  | Высокий старт. |  |
| 93 |  |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 94 |  |  | Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 95 |  |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 96 |  |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 97 |  |  | Бег на результат 30 м. |  |
| 98 |  |  | Бег на результат 60 м. |  |
| 99 |  |  | Бег на результат 500 м. |  |
| 100 |  |  | Бег на результат 1000 м. |  |
| 101 |  |  | Бег на результат 1500 м. |  |
| 102 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 103 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 104 |  |  | Эстафеты |  |
| 105 |  |  | Подвижные игры |  |

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс (базовый уровень)**

| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| **Модуль. Легкая атлетика (17 ч).** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. |  |
| 3 |  |  | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Бег 30 м. на результат |  |
| 4 |  |  | Бег 60 м. на результат |  |
| 5 |  |  | Бег 500 м. на результат |  |
| 6 |  |  | Требования к безопасности и профилактике травматизма. Высокий старт. |  |
| 7 |  |  | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Бег на длинные дистанции |  |
| 8 |  |  | Метание малого мяча. |  |
| 9 |  |  | Метание малого мяча |  |
| 10 |  |  | Бег 1000м на результат |  |
| 11 |  |  | Метание мяча. |  |
| 12 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 13 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 14 |  |  | Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Развитие двигательных способностей. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Модуль спортивные игры. Раздел баскетбол (18 ч.)** | | | | |
| 18 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 19 |  |  | Стойки игрока, повороты без мяча с мячом. |  |
| 20 |  |  | Основные приемы игры. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 21 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах на результат |  |
| 22 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. |  |
| 23 |  |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения. |  |
| 24 |  |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения на результат |  |
| 25 |  |  | Ведение мяча без сопротивления защитника. Основные приемы игры. |  |
| 26 |  |  | Броски двумя руками с места. |  |
| 27 |  |  | Броски двумя руками после ведения, после ловли. |  |
| 28 |  |  | Броски двумя руками после ведения, после ловли на результат |  |
| 29 |  |  | Вырывание, выбивание мяча. |  |
| 30 |  |  | Вырывание, выбивание мяча |  |
| 31 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 32 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 33 |  |  | Комбинации из освоенных элементов на результат. Учебная игра |  |
| 34 |  |  | Учебная игра |  |
| 35 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Модуль лыжная подготовка (18 ч.)** | | | |  |
| 36 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 37 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 38 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 39 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 40 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 41 |  |  | Одновременный двухшажный ход на результат |  |
| 42 |  |  | Прохождение дистанции 300м на результат |  |
| 43 |  |  | Одновременный бесшажный ход. |  |
| 44 |  |  | Одновременный бесшажный ход |  |
| 45 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на результат |  |
| 46 |  |  | Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Подъем "елочкой". |  |
| 47 |  |  | Подъем "елочкой". |  |
| 48 |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км на результат |  |
| 49 |  |  | Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Торможение "плугом". |  |
| 50 |  |  | Поворот переступанием. |  |
| 51 |  |  | Развитие выносливости |  |
| 52 |  |  | Прохождение дистанции 2 км без учета времени |  |
| 53 |  |  | Подвижные игры |  |
| **Модуль гимнастика (17 ч.)** | | | | |
| 54 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 55 |  |  | Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |
| 56 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 57 |  |  | Акробатические упражнения на результат |  |
| 58 |  |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 59 |  |  | Акробатическая комбинация на результат |  |
| 60 |  |  | Опорный прыжок. |  |
| 61 |  |  | Опорный прыжок на результат |  |
| 62 |  |  | Лазанье по канату. |  |
| 63 |  |  | Лазанье по канату |  |
| 64 |  |  | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа на результат |  |
| 65 |  |  | Прыжки через скакалку за 30 сек на результат |  |
| 66 |  |  | Прыжки через скакалку за 1 мин на результат |  |
| 67 |  |  | Прыжки через скакалку с продвижением |  |
| 68 |  |  | Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Развитие двигательных способностей. |  |
| 69 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 70 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Модуль спортивные игры. Раздел волейбол (18 ч.)** | | | | |
| 71 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 72 |  |  | Стойки и перемещения. |  |
| 73 |  |  | Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 74 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на результат |  |
| 75 |  |  | Передачи и приемы мяча после передвижения. |  |
| 76 |  |  | Передачи и приемы мяча после передвижения на результат |  |
| 77 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 78 |  |  | Прием мяча снизу над собой. |  |
| 79 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). Прием мяча снизу над собой. |  |
| 80 |  |  | Прием мяча снизу над собой на результат |  |
| 81 |  |  | Развитие силовых способностей.Нижняя прямая подача. |  |
| 82 |  |  | Нижняя прямая подача. |  |
| 83 |  |  | Нижняя прямая подача на результат |  |
| 84 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 85 |  |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 86 |  |  | Верхняя прямая подача на результат |  |
| 87 |  |  | Учебная игра |  |
| 88 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Модуль легкая атлетика (17 ч.)** | | | |  |
| 89 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 90 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 91 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат |  |
| 92 |  |  | Высокий старт. |  |
| 93 |  |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 94 |  |  | Челночный бег 3х10м на результат |  |
| 95 |  |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 96 |  |  | Метание мяча на дальность на результат |  |
| 97 |  |  | Бег 30 м на результат |  |
| 98 |  |  | Бег 60 м на результат |  |
| 99 |  |  | Бег 500 м на результат |  |
| 100 |  |  | Бег 1000 м на результат |  |
| 101 |  |  | Бег 1500 м на результат |  |
| 102 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 103 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 104 |  |  | Эстафеты |  |
| 105 |  |  | Подвижные игры |  |

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс (базовый уровень)**

| № урока | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел. Легкая атлетика (17 ч).** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. |  |
| 3 |  |  | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Бег 30 м. на результат |  |
| 4 |  |  | Бег 60 м. на результат |  |
| 5 |  |  | Бег 500 м. на результат |  |
| 6 |  |  | Бег 1000м на результат |  |
| 7 |  |  | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Бег на длинные дистанции |  |
| 8 |  |  | Метание малого мяча |  |
| 9 |  |  | Метание малого мяча |  |
| 10 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 11 |  |  | Развитие выносливоти |  |
| 12 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 13 |  |  | Эстафетный бег |  |
| 14 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. Пресс за 30 секунд |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. Наклон вперед |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
| **Раздел. Спортивные игры. Волейбол** | | | | |
| 18 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 19 |  |  | Стойки и перемещения. |  |
| 20 |  |  | Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Передача мяча над собой. |  |
| 21 |  |  | Передача мяча над собой на результат |  |
| 22 |  |  | Передачи и приемы мяча после передвижения. |  |
| 23 |  |  | Передачи и приемы мяча после передвижения |  |
| 24 |  |  | Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах |  |
| 25 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками |  |
| 26 |  |  | Прием мяча снизу над собой |  |
| 27 |  |  | Прием мяча снизу над собой на результат |  |
| 28 |  |  | Развитие силовых способностей. Нижняя прямая подача. |  |
| 29 |  |  | Нижняя прямая подача. |  |
| 30 |  |  | Нижняя прямая подача на результат |  |
| 31 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача. |  |
| 32 |  |  | Верхняя прямая подача |  |
| 33 |  |  | Учебная игра |  |
| 34 |  |  | Учебная игра |  |
| 35 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Раздел. Лыжная подготовка (18 ч.)** | | | |  |
| 36 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 37 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 38 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 39 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 40 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 41 |  |  | Развитие двигательных способностей |  |
| 42 |  |  | Прохождение дистанции 300м на результат |  |
| 43 |  |  | Одновременный бесшажный ход. |  |
| 44 |  |  | Одновременный бесшажный ход |  |
| 45 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на результат |  |
| 46 |  |  | Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Подъем "елочкой". |  |
| 47 |  |  | Подъем "елочкой". |  |
| 48 |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км |  |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ, Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Торможение "плугом". |  |
| 50 |  |  | Поворот переступанием. |  |
| 51 |  |  | Развитие выносливости |  |
| 52 |  |  | Прохождение дистанции 2 км без учета времени |  |
| 53 |  |  | Подвижные игры |  |
| **Раздел. Гимнастика (17 ч.)** | | | | |
| 54 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 55 |  |  | Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  |
| 56 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 57 |  |  | Акробатические упражнения на результат |  |
| 58 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 59 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 60 |  |  | Акробатическая комбинация |  |
| 61 |  |  | Акробатическая комбинация на результат |  |
| 62 |  |  | Развитие силовых способностей |  |
| 63 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 64 |  |  | Прыжки через скакалку с продвижением |  |
| 65 |  |  | Прыжки через скакалку за 30 сек на результат |  |
| 66 |  |  | Прыжки через скакалку за 1 мин на результат |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину с места. |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей. Пресс за 30 секунд |  |
| 69 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 70 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Наклон вперед |  |
| **Раздел. Спортивные игры. Баскетбол (18 ч.)** | | | | |  |  | | Развитие двигательных способностей. |
| 71 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 72 |  |  | Стойки игрока, повороты без мяча с мячом. |  |
| 73 |  |  | Основные приемы игры. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах |  |
| 75 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах на результат |  |
| 76 |  |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения. |  |
| 77 |  |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения на результат |  |
| 78 |  |  | Ведение мяча без сопротивления защитника. Основные приемы игры. |  |
| 79 |  |  | Броски двумя руками с места. |  |
| 80 |  |  | Броски двумя руками после ведения, после ловли на результат |  |
| 81 |  |  | Броски двумя руками после ведения, после ловли |  |
| 82 |  |  | Вырывание, выбивание мяча. |  |
| 83 |  |  | Вырывание, выбивание мяча |  |
| 84 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 85 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 86 |  |  | Учебная игра |  |
| 87 |  |  | Учебная игра |  |
| 88 |  |  | Учебная игра |  |
| **Раздел. Легкая атлетика (17 ч.)** | | | |  |  | | Учебная игра. | |
| 89 |  |  | Учебная игра |  |
| 90 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 91 |  |  | Развитие скоростных способностей |  |
| 92 |  |  | Низкий старт |  |
| 93 |  |  | Высокий старт. |  |
| 94 |  |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 95 |  |  | Челночный бег 3х10м на результат |  |
| 96 |  |  | Развитие скоростных способностей |  |
| 97 |  |  | Бег 30 м на результат |  |
| 98 |  |  | Бег 60 м на результат |  |
| 99 |  |  | Бег 500 м на результат |  |
| 100 |  |  | Бег 1000 м на результат |  |
| 101 |  |  | Развитие выносливости |  |
| 102 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 103 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 104 |  |  | Эстафеты |  |
| 105 |  |  | Подвижные игры |  |

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс (базовый уровень)**

| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч)** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетикой. Высокий старт. |  |
| 3 |  |  | Бег на результат 30 м. Требования к безопасности и профилактике травматизма. |  |
| 4 |  |  | Бег на результат 60 м |  |
| 5 |  |  | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Эстафетный бег. |  |
| 6 |  |  | Бег на результат 500 м |  |
| 7 |  |  | Метание малого мяча. |  |
| 8 |  |  | Бег на результат 1000 м |  |
| 9 |  |  | Метание малого мяча. |  |
| 10 |  |  | Бег на результат 2000 м |  |
| 11 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  |
| 12 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 13 |  |  | Эстафетный бег, челночный бег |  |
| 14 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 18 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Раздел 2. Баскетбол (18 ч)** | | | | |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол) |  |
| 20 |  |  | Стойки, перемещения, остановки, повороты |  |
| 21 |  |  | Бег с изменением направления и скорости |  |
| 22 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении |  |
| 23 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой на месте и в движении |  |
| 24 |  |  | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Варианты ведения мяча |  |
| 25 |  |  | Варианты ведения мяча и обводка препятствий |  |
| 26 |  |  | Броски мяча одной рукой от головы в прыжке |  |
| 27 |  |  | Броски мяча двумя руками от головы |  |
| 28 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. Штрафной бросок |  |
| 29 |  |  | Броски мяча с изменением дистанции |  |
| 30 |  |  | Штрафной бросок |  |
| 31 |  |  | Бросок мяча после ведения |  |
| 32 |  |  | Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок |  |
| 33 |  |  | Действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 34 |  |  | Варианты нападения |  |
| 35 |  |  | Учебная игра |  |
| 36 |  |  | Учебная игра |  |
| **Раздел 3. Гимнастика (12 ч)** | | | |  |
| 37 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики |  |
| 38 |  |  | Строевые упражнения |  |
| 39 |  |  | Режим дня и его основное содержание. Висы и упоры. |  |
| 40 |  |  | Висы и упоры. Опорный прыжок |  |
| 41 |  |  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Опорный прыжок |  |
| 42 |  |  | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа. |  |
| 43 |  |  | Акробатическая упражнения |  |
| 44 |  |  | Акробатическая комбинация |  |
| 45 |  |  | Акробатическая комбинация на результат |  |
| 46 |  |  | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа. Прыжки через скакалку. |  |
| 47 |  |  | Прыжки через скакалку на результат за 30 сек. |  |
| 48 |  |  | Прыжки через скакалку на результат за 1 мин. |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (17 ч.)** | | | | |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 50 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 51 |  |  | Одновременный одношажный ход. |  |
| 52 |  |  | Коньковый ход. |  |
| 53 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 54 |  |  | Одновременный одношажный ход. |  |
| 55 |  |  | Прохождение дистанции 1 км. на результат. |  |
| 56 |  |  | Коньковый ход. |  |
| 57 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 58 |  |  | Прохождение дистанции 2 км. на результат. |  |
| 59 |  |  | Коньковый ход. |  |
| 60 |  |  | Прохождение дистанции 3 км. на результат. |  |
| 61 |  |  | Варианты торможения |  |
| 62 |  |  | Коньковый ход |  |
| 63 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 64 |  |  | Прохождение дистанции 4 км. |  |
| 65 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 66 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 69 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Раздел 5. Волейбол (19 ч.)** | | | |  |
| 70 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол) |  |
| 71 |  |  | Стойки и перемещения |  |
| 72 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками |  |
| 73 |  |  | Передача мяча у сетки |  |
| 74 |  |  | Передача в прыжке через сетку |  |
| 75 |  |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |
| 76 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на результат |  |
| 77 |  |  | Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Прием мяча снизу над собой |  |
| 78 |  |  | Варианты приема и передачи мяча |  |
| 79 |  |  | Прием мяча снизу над собой на результат |  |
| 80 |  |  | Прием мяча, отраженного сеткой |  |
| 81 |  |  | Передача и прием мяча после передвижения |  |
| 82 |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 83 |  |  | Варианты подачи мяча |  |
| 84 |  |  | Верхняя или нижняя прямая подача на результат |  |
| 85 |  |  | Прямой нападающий удар. |  |
| 86 |  |  | Прямой нападающий удар. Тактические действия |  |
| 87 |  |  | Судейство спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Учебная игра. |  |
| 88 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика (17 ч.)** | | | |  |
| 89 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой |  |
| 90 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |
| 91 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |
| 92 |  |  | Высокий старт |  |
| 93 |  |  | Челночный бег 3х10 м |  |
| 94 |  |  | Челночный бег на результат 3х10 м |  |
| 95 |  |  | Бег на результат 30 м |  |
| 96 |  |  | Бег на результат 60 м |  |
| 97 |  |  | Эстафетный бег |  |
| 98 |  |  | Бег на результат 500 м |  |
| 99 |  |  | Метание малого мяча с места |  |
| 100 |  |  | Бег на результат 1000 м |  |
| 101 |  |  | Метание малого мяча с разбега |  |
| 102 |  |  | Бег на результат 2000 м |  |
| 103 |  |  | Метание малого мяча в цель и на дальность |  |
| 104 |  |  | Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Эстафетный бег |  |
| 105 |  |  | Эстафетный бег |  |