

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа Школа №36 имени Гавриила Романовича Державина»
(МАОУ «Школа №36»)**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения №1
от 25 августа 2017 года.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ «Школа №36»
от 29 августа 2017 года № 37а/17-ОД

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5 – 9 КЛАСС

Авторы-составители:

Астахов Иван Владимирович
Гаврилов Даниил Олегович
Яковлева Александра Юрьевна
Башков Игорь Михайлович
учителя физической культуры

Великий Новгород
2017-2018 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 5 – 9 классов разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
3. Основной образовательной программой основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 36 имени Гавриила Романовича Державина»
4. Авторской программой: Лях В.И.Физкультура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014. -104с.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

С учётом этих особенностей целью предмета по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

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

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч.

2. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 культуры своего народа, своего края как части наследия 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 учётом 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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 её 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств,

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС- 68 ЧАСОВ

| № урока | Наименование раздела программы | Тема Урока | Кол /во часов | Вид контроля |
|---------|--|---|---------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика <u>8 часов</u> <i>Спринтерский бег</i> | Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей. | 1 | Текущий. |
| 2 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Текущий |
| 3 | | Высокий старт | 1 | Текущий |
| 4 | | Финальное усилие. Эстафеты | 1 | Оперативный |
| 5 | | Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 40 метров. | 1 | Текущий |
| 6 | | Развитие скоростной выносливости Бег сериями по 10-20 секунд. | 1 | Текущий |
| 7 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | 1 | Текущий |
| 8 | | Метание мяча на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6-8 метров. | 1 | Оперативный |
| 9 | Баскетбол (11 часов). | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |

| | | | | |
|-------|--------------------------|---|---|---------|
| 10 | | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | 1 | |
| 11 | | Ловля и передача мяча | 1 | Текущий |
| 12 | | Ведение мяча | 1 | Текущий |
| 13 | | Бросок мяча | 1 | Текущий |
| 14 | | Тактика свободного нападения | 1 | Текущий |
| 15 | | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Текущий |
| 16 | | Нападение быстрым прорывом | 1 | Текущий |
| 17-18 | | Взаимодействие двух игроков | 2 | Текущий |
| 19 | | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Текущий |
| 20 | Гимнастика (9 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры | | Текущий |
| 21 | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | Текущий |
| 22 | | Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на двух ногах, скрестно. | 1 | Текущий |
| 23 | | Прыжки со скакалкой, петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 24 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | Текущий |
| 25 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 26 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Связка гимнастических упражнений. | 1 | Текущий |
| 27 | | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат. | 1 | Текущий |
| 28 | | Круговая тренировка(силовые упражнения). | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|---------|
| 29 | Лыжная подготовка (14 часов) | Развитие техники лыжных ходов. | 1 | Текущий |
| 30 | | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. | 1 | |
| 31 | | Развитие техники лыжных ходов. | 1 | Текущий |
| 32 | | Спуск со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км. со средней скоростью. | 1 | |
| 33 | | ОРУ. Попеременный двухшажный ход с палками. Бег на лыжах с палками 3км. Катание с горы. | 1 | Текущий |
| 34 | | Бег на лыжах с палками 3 км. Катание с горы. | 1 | |
| 35 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 36 | | Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | |
| 37 | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 | Текущий |
| 38 | | Совершенствование координации работы рук ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | |
| 39 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| 40 | | Зачет 1 км, повороты переступанием в конце спуска. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|-------------|
| 41 | | Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью. | 1 | Текущий |
| 42 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| Волейбол (16 часов) | | | | |
| 43 | | Стойки, передвижения, повороты. Остановки. | 1 | Текущий |
| 44 | | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Текущий |
| 45 | | Прием и передача мяча. | 1 | Текущий |
| 46 | | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. | 1 | Текущий |
| 47 | | Передача мяча над собой, на месте и после перемещения в парах. | 1 | Текущий |
| 48 | | Нижняя подача мяча. | 1 | Текущий |
| 49 | | Подача мяча в стену, в парах, через сетку с расстояния 3-6 метров. | 1 | Текущий |
| 50 | | Подвижная игра « Подай и попади» | 1 | Текущий |
| 51 | | Нападающий удар. | 1 | Текущий |
| 52 | | Верхняя прямая и нижняя подача. | 1 | Текущий |
| 53 | | Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 54 | | Развитие координационных способностей. | 1 | Оперативный |
| 55 | | Прием и передача мяча, нижняя подача. | 1 | Текущий |
| 56 | | Тактика игры. | 1 | Текущий |
| 57 | | Тактика свободного падения. | 1 | Текущий |
| 58 | | Броски набивного мяча через голову в парах. | 1 | Текущий |
| Кроссовая подготовка (6 часов) | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|-------------|
| 59 | | Смешенное передвижение | 1 | Текущий |
| 60 | | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | 1 | Текущий |
| 61 | | Переменный бег | 1 | Текущий |
| 62 | | Бег в равномерном темпе 15 мин. | 1 | Оперативный |
| 63 | | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 | Оперативный |
| 64 | | Гладкий бег | 1 | Текущий |
| Лёгкая атлетика (4 часа) | | | | |
| 65 | | Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | Оперативный |
| 66 | | Прыжки в длину с места на результат. | 1 | Контрольный |
| 67 | | Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | Текущий |
| 68 | | Прыжок в длину с разбега. Подведение итогов года. | 1 | Оперативный |

6 КЛАСС – 68 ЧАСОВ

| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол /во часов | Вид контроля |
|----------------------------------|--------------------------------|---|---------------|--------------|
| 1 | Лёгкая атлетика (8 часов) | Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | 1 | Текущий |
| 2 | | Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 | Текущий |
| 3 | | Высокий старт | 1 | Текущий |
| 4 | | Финальное усилие. Эстафеты | 1 | Оперативный |
| 5 | | Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 1 | Оперативный |
| 6 | | Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости. | 1 | Текущий |
| 7 | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат. | 1 | Текущий |
| 8 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Текущий |
| Баскетбол (11 часов) | | | | |
| 9 | | Ловля и передача мяча. | 1 | Текущий |
| 10 | | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 | Текущий |
| 11 | | Повороты без мяча ,ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Текущий |
| 12 | | Ловля и передача мяча. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч» | 1 | Текущий |
| 13 | | Ведение мяча. | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|------------------------------|--|---|-------------|
| | | Ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». | | |
| 14 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника. | 1 | Текущий |
| 15 | | Броски мяча | 1 | Текущий |
| 16 | | Техника владения мячом | 1 | Текущий |
| 17 | | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Текущий |
| 18 | | Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Учебная игра. | 1 | Текущий |
| 19 | | Тактика свободного нападения | 1 | Текущий |
| 20 | Гимнастика (9 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. | 1 | Текущий |
| 21 | | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Текущий |
| 22 | | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). | 1 | Текущий |
| 23 | | Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). | 1 | Текущий |
| 24 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках | 1 | Текущий |
| 25 | | Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 26 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | 1 | Оперативный |
| 27 | | Круговая тренировка. | 1 | Текущий |
| 28 | | | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|-------------|
| | | . Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат. | | |
| 29 | Лыжная подготовка (14 часов) | Развитие техники лыжных ходов | 1 | Текущий |
| 30 | | Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах. | 1 | Оперативный |
| 31 | | Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | Текущий |
| 32 | | Совершенствованиетехники подъёмов и спусков на склонах. | 1 | Текущий |
| 33 | | Развитие силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 34 | | Бег на лыжах с палками 3 км. Катание с горы. | 1 | Текущий |
| 35 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 36 | | Техника одновременного двухшажного хода | 1 | Текущий |
| 37 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 38 | | ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | Текущий |
| 39 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Оперативный |
| 40 | | Зачет 1,5 км, повороты переступанием в конце спуска. | 1 | Оперативный |
| 41 | | Техника лыжных ходов. | 1 | Оперативный |
| 42 | | Совершенствование попеременного лыжного хода. | 1 | Текущий |
| 43 | Волейбол (16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста | 1 | Текущий |
| 44 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Текущий |
| 45 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|---|-------------|
| 46 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Текущий |
| 47 | | Прием мяча снизу над собой на месте. | 1 | Текущий |
| 48 | | Прием мяча снизу над собой | 1 | Текущий |
| 49 | | Передача мяча с низу | 1 | Текущий |
| 50 | | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Текущий |
| 51 | | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. | 1 | Текущий |
| 52 | | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | 1 | Текущий |
| 53 | | Прямой нападающий удар. | 1 | Текущий |
| 54 | | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; | 1 | Текущий |
| 55 | | Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | 1 | Текущий |
| 56 | | Тактика игры. | 1 | Оперативный |
| 57 | | Тактика свободного нападения. | 1 | Текущий |
| 58 | | Учебная игра. | 1 | Текущий |
| 59 | Кроссовая подготовка (6 часов) | Преодоление препятствий | 1 | Оперативный |
| 60 | | Смешенное передвижение | 1 | Текущий |
| 61 | | Переменный бег | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|-------------|
| 62 | | Бег в равномерном темпе 15 мин | 1 | Текущий |
| 63 | | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Оперативный |
| 64 | | Гладкий бег | 1 | Текущий |
| 65 | Лёгкая атлетика (4 часа) | Прыжок в длину. Развитие скоростно- силовых способностей и прыгучести. | 1 | Оперативный |
| 66 | | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (выполнение отталкивания); прыжки с места и с разбега. | 1 | Текущий |
| 67 | | Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1 | Текущий |
| 68 | | Прыжок в длину. Развитие скоростно- силовых способностей и прыгучести. Подведение итогов года. | 1 | Оперативный |

7 КЛАСС – 68 ЧАСОВ

| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол /во часов | Вид контроля. |
|---------|--------------------------------|--|---------------|---------------|
| 1 | Лёгкая атлетика (8 часов) | Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | 1 | Текущий |
| 2 | | Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 | Текущий |
| 3 | | Высокий старт. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат. | 1 | Текущий |
| 4 | | Финальное усилие. Эстафеты | 1 | Оперативный. |
| 5 | | Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат. | 1 | Оперативный |
| 6 | | Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости. | 1 | Текущий |
| 7 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Оперативный |
| 8 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м. | 1 | Оперативный |
| 9 | Баскетбол (11 часов) | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Текущий |
| 10 | | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--------------------------|--|---|-------------|
| 11 | | Ловля и передача мяча | 1 | Текущий |
| 12 | | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч». | 1 | Текущий |
| 13 | | Ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Текущий |
| 14 | | Ведение мяча. Повороты без мяча. | 1 | Текущий |
| 15 | | Броски мяча. Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Текущий |
| 16 | | Техника владения мячом. | 1 | Оперативный |
| 17 | | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Текущий |
| 18 | | Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. | 1 | Текущий |
| 19 | | Тактика свободного нападения. | 1 | Текущий |
| 20 | Гимнастика (9 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. | 1 | Текущий |
| 21 | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | Текущий |
| 22 | | Прыжки со скакалкой. | 1 | Оперативный |
| 23 | | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; | 1 | Оперативный |
| 24 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | 1 | Текущий |
| 25 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 26 | | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | 1 | Текущий |
| 27 | | Круговая тренировка. | 1 | Оперативный |
| 28 | | | 1 | Оперативный |

| | | | | |
|----|--|--|---|-------------|
| | | Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат. | | |
| 29 | Лыжная подготовка (14 часов) | Развитие техники лыжных ходов. | 1 | Текущий |
| 30 | | Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах. | 1 | Текущий |
| 31 | | Развитие техники лыжных ходов.Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. | 1 | Текущий |
| 32 | | Пройти дистанцию 1,5км. со средней скоростью. | 1 | Текущий |
| 33 | | Развитие силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 34 | | Бег на лыжах с палками 3 км. Катание с горы. | 1 | Текущий |
| 35 | | Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 36 | | Техника одновременного двухшажного хода | 1 | Текущий |
| 37 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 38 | | ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | Текущий |
| 39 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| 40 | | Зачет 1,5 км, повороты переступанием в конце спуска. | 1 | Оперативный |
| 41 | | Техника лыжных ходов. | 1 | Оперативный |
| 42 | | | 1 | Оперативный |

| | | | | |
|----|--|--|---|-------------|
| | | ОРУ. Совершенствование попеременного одновременного лыжного хода. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью. | | |
| 43 | Волейбол (16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста. | 1 | Текущий |
| 44 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Текущий |
| 45 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | Текущий |
| 46 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Текущий |
| 47 | | Прием мяча снизу над собой на месте. | 1 | Текущий |
| 48 | | Прием мяча снизу над собой | 1 | Текущий |
| 49 | | Передача мяча с низу. | 1 | Текущий |
| 50 | | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Текущий |
| 51 | | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Текущий |
| 52 | | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; | 1 | Текущий |
| 53 | | Прямой нападающий удар. | 1 | Текущий |
| 54 | | ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 55 | | Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; | 1 | Текущий |
| 56 | | Тактика игры.Тактика свободного нападения. | 1 | Оперативный |
| 57 | | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | Текущий |
| 58 | | Учебная игра. | 1 | Текущий |
| 59 | Кроссовая подготовка (6 часов) | Преодоление препятствий. | 1 | Оперативный |
| 60 | | Смешенное передвижение | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|-------------|
| 61 | | Переменный бег | 1 | Текущий |
| 62 | | Бег в равномерном темпе 15 мин | 1 | Текущий |
| 63 | | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Оперативный |
| 64 | | Гладкий бег | 1 | Текущий |
| 65 | Лёгкая атлетика (4 часа) | Прыжок в длину. Развитие скоростно- силовых способностей и прыгучести. | 1 | Текущий |
| 66 | | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (выполнение отталкивания); | 1 | Текущий |
| 67 | | Прыжки с места и с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). | 1 | Текущий |
| 68 | | Прыжок в длину. Развитие скоростно- силовых способностей и прыгучести. Подведение итогов года. | 1 | Оперативный |

8 КЛАСС – 68 ЧАСОВ

| № урок а | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол /во часов | Вид контроля |
|----------------|--|--|------------------|--------------|
| 1 | <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p style="text-align: center;"><i>(8 часов)</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Спринтерский бег</i></p> | <p style="text-align: center;">Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон</p> | 1 | Текущий |
| 2 | | Низкий старт. | 1 | Текущий |
| 3 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | Оперативный. |
| 4 | | Развитие скоростных способностей. | 1 | Оперативный |
| 5 | | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Текущий |
| 6 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Оперативный |

| | | | | |
|----|----------------------------------|--|---|-------------|
| 7 | | Метание мяча на дальность | 1 | Оперативный |
| 8 | | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 | Текущий |
| 9 | Баскетбол (11 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Текущий |
| 10 | | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 | Текущий |
| 11 | | Ловля и передача мяча. | 1 | Текущий |
| 12 | | Ведение мяча. | 1 | Текущий |
| 13 | | Бросок мяча. | 1 | Текущий |
| 14 | | Бросок мяча в движении. | 1 | Текущий |
| 15 | | Штрафной бросок | 1 | Оперативный |
| 16 | | Индивидуальная техника защиты. | 1 | Текущий |
| 17 | | Тактика игры. | 2 | Текущий |
| 18 | | | | |
| 19 | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 20 | Гимнастика (9 часов) | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|-------------|
| 21 | | Акробатические упражнения | 1 | Текущий |
| 22 | | Развитие гибкости | 1 | Оперативный |
| 23 | | Развитие силовых способностей | 1 | Оперативный |
| 24 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 25 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 26 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 27 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Оперативный |
| 28 | | Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | 1 | Оперативный |
| 29 | Лыжная подготовка (14 часов) | Развитие техники лыжных ходов. | 1 | Оперативный |
| 30 | | Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах. | 1 | Оперативный |
| 31 | | Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. | 1 | Текущий |
| 32 | | Пройти дистанцию 1,5км. со средней скоростью. | 1 | Текущий |
| 33 | | Развитие силовых способностей | 1 | Текущий |
| 34 | | Бег на лыжах с палками 3 км. Катание с горы. | 1 | Текущий |
| 35 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 36 | | Техника одновременного двухшажного хода | 1 | |
| 37 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|---------------------------------|--|---|-------------|
| 38 | | ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | |
| 39 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| 40 | | Зачет 1,5 км, повороты переступанием в конце спуска. | 1 | |
| 41 | | Техника лыжных ходов. | 1 | Текущий |
| 42 | | ОРУ. Совершенствование попеременного одновременного лыжного хода. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью. | 1 | Текущий |
| 43 | Волейбол (16 часов) | Инструктаж по Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Оперативный |
| 44 | | Прием и передача мяча | 1 | Текущий |
| 45 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | Текущий |
| 46 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Текущий |
| 47 | | Прием мяча после подачи | 1 | Текущий |
| 48 | | Прием мяча снизу над собой | 1 | Текущий |
| 49 | | Подача мяча | 1 | Текущий |
| 50 | | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Текущий |
| 51 | | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|---|-------------|
| 52 | | Нападающий удар | 1 | Текущий |
| 53 | | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 | Текущий |
| 54 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 55 | | Верхняя и нижняя подача мяча.. | 1 | Текущий |
| 56 | | Тактика игры | 1 | Текущий |
| 57 | | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | Текущий |
| 58 | | Учебная игра. | 1 | Текущий |
| 59 | Кроссовая подготовка (6 часов) | Бег по пересеченной местности. Преодолениепрепятствий | 1 | Текущий |
| 60 | | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Текущий |
| 61 | | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Оперативный |
| 62 | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | Оперативный |
| 63 | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Текущий |
| 64 | | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | Текущий |
| 65 | Лёгкая атлетика (4 часа) | Прыжок в высоту | 1 | Текущий |

| | | | |
|----|--|---|-------------|
| 66 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | Оперативный |
| 67 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Зачет | 1 | Текущий |
| 68 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов года. | 1 | Текущий |

9 КЛАСС – 68 ЧАСОВ

| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол /во часов | Вид контроля |
|------------|---|--|------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика (8 часов) <i>Спринтерский бег</i> | Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Текущий |
| 2 | | Низкий старт | 1 | Текущий |
| 3 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | Оперативный. |
| 4 | | Развитие скоростных способностей. | 1 | Оперативный |
| 5 | | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Текущий |
| 6 | | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Оперативный |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|-------------|
| 7 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Оперативный |
| 8 | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 | Текущий |
| 9 | Баскетбол (11 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| 10 | | Ловля и передача мяча. | 1 | Текущий |
| 11 | | Ловля мяча без сопротивления и с сопротивлением противника. | 1 | Текущий |
| 12 | | Ведение мяча. | 1 | Текущий |
| 13 | | Бросок мяча. | 1 | Текущий |
| 14 | | Бросок мяча в движении. | 1 | Текущий |
| 15 | | Штрафной бросок. | 1 | Оперативный |
| 16 | | Тактика игры. | 1 | Текущий |
| 17 | | Техника защитных действий. | 1 | Текущий |
| 18 | | Зонная система защиты. | 1 | Текущий |
| 19 | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Текущий |
| 20 | Гимнастика | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|---|-------------|
| | (9 часов) | | | |
| 21 | | Акробатические упражнения | 1 | Оперативный |
| 22 | | Развитие гибкости | 1 | Оперативный |
| 23 | | Развитие силовых способностей | 1 | Текущий |
| 24 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 25 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 26 | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | 1 | Оперативный |
| 27 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Оперативный |
| 28 | | Метание набивного мяча из за головы. | 1 | Оперативный |
| 29 | Лыжная подготовка (14 часов) | Развитие техники лыжных ходов. | 1 | Текущий |
| 30 | | Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах. | 1 | Текущий |
| 31 | | ОРУ. Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. | 1 | Текущий |
| 32 | | Пройти дистанцию 1,5км. Со средней скоростью. | 1 | Текущий |
| 33 | | Развитие силовых способностей | 1 | Текущий |
| 34 | | | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|---|-------------|
| | | Бег на лыжах с палками 3 км. Катание с горы. | 1 | Текущий |
| 35 | | Развитие координационных способностей | 1 | Текущий |
| 36 | | Техника одновременного двухшажного хода | 1 | Текущий |
| 37 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Текущий |
| 38 | | ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | Оперативный |
| 39 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| 40 | | Зачет 1,5 км, повороты переступанием в конце спуска. | 1 | Текущий |
| 41 | | ОРУ. Совершенствовать попеременного одновременного лыжного хода. | 1 | Оперативный |
| 42 | | Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью. | 1 | Оперативный |
| 43 | Волейбол (16 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Текущий |
| 44 | | Прием и передача мяча. | 1 | Текущий |
| 45 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | Текущий |
| 46 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Текущий |
| 47 | | Прием мяча после подачи. | 1 | Текущий |
| 48 | | Прием мяча снизу над собой | 1 | Текущий |

| | | | | |
|----|--|---|---|-------------|
| 49 | | Подача мяча. | 1 | Текущий |
| 50 | | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Текущий |
| 51 | | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 | Текущий |
| 52 | | Нападающий удар. | 1 | Текущий |
| 53 | | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 | Текущий |
| 54 | | Техника защитных действий. | 1 | Текущий |
| 55 | | Верхняя и нижняя подача мяча.. | 1 | Текущий |
| 56 | | Тактика игры. | 1 | Текущий |
| 57 | | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | Текущий |
| 58 | | Учебная игра. | 1 | Текущий |
| 59 | Кроссовая подготовка (6 часов) | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | 1 | Текущий |
| 60 | | Бег в равномерном темпе 16 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 | Оперативный |
| 61 | | Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 | Оперативный |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|-------------|
| 62 | | Бег в равномерном темпе 18 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 | Текущий |
| 63 | | Бег 3000 м (юноши) и 2000 м(девочки). Развитие выносливости. | 1 | Текущий |
| 64 | | Бег на результат 3000 м (юноши) и2000 м (девочки). Развитие выносливости. | 1 | Текущий |
| 65 | Лёгкая атлетика (4 часа) | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Оперативный |
| 66 | | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий |
| 67 | | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет. | 1 | Текущий |
| 68 | | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов года. | 1 | Оперативный |

| МАОУ «Школа №36» | | | |
|--|---|--|--|
| Материально-техническое обеспечение курса | | | |
| «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | | | |
| Гимнастика | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | | |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | | |
| 3 | Козел гимнастический | | |
| 4 | Конь гимнастический | | |
| 5 | Перекладина гимнастическая | | |
| 6 | Брусья гимнастические, разновысокие | | |
| 7 | Брусья гимнастические, параллельные | | |
| 8 | Мост гимнастический подкидной | | |
| 9 | Скамейка гимнастическая жесткая | | |
| 10 | Комплект навесного оборудования | | |
| 11 | Маты гимнастические | | |
| 12 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг, 4кг, 5кг) | | |
| 13 | Мяч малый (теннисный) | | |
| 14 | Скакалка гимнастическая | | |
| 15 | Палка гимнастическая | | |
| 16 | Обруч гимнастический | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | | |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту | | |
| 3 | Барьеры | | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 1 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | |
| 2 | Мячи баскетбольные | | |
| 3 | Сетка для переноса и хранения мячей | | |
| 4 | Жилетки игровые с номерами | | |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные | | |
| 6 | Сетка волейбольная | | |
| 7 | Мячи волейбольные | | |
| 8 | Ворота для мини-футбола | | |
| 9 | Сетка для ворот мини-футбола | | |
| 10 | Мячи футбольные | | |
| Средства первой помощи | | | |
| 1 | Аптечка медицинская | | |

Список используемой литературы

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 -9 классах.

- Примерная программа по физической культуре основного общего образования.
- программа доктора педагогических наук В.И. Лях
- « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
- Учебник « физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией В.И. Лях
4-е издание 2017 год. (Просвещение).
- книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2008
г.
- книга «Лыжные гонки» автор АрндХеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома
г.Мурманск- 2010 г.
- книга «Лыжные гонки для всех» автор СвивенГаскил – изд. Тулома г.Мурманск-
2009 г.
- книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома
г.Мурманск – 2006 г.
- учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.
- книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и
спорт – 2007 г.
- книга «Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд.Эксмо