


**Согласовано**


Зам. директора по УВР  
 Н.В. Мищенко  
«31» августа 2021 г.

**Принято**

педагогическим советом  
протокол 1 от 28.08.2021



**Утверждаю**

Директор школы  
 Е.В. Медведева  
«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**Основное общее образование**

Составители:

учитель физической культуры

Леонтьева Л.В.

Кирсанов С.А.

Д.О.

г. Туринск, 2021 г.

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 5-9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2010);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2010 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):
- Указом Президента РФ от 24 марта 2014г №172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в сменной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологии.

Обучающимся подготовительной группы по физкультуре разрешается заниматься вместе с классом с учётом ограничений в интенсивности и объёме нагрузок. Подготовительная группа по физкультуре предполагает недопущение учащихся, которые находятся в её составе, к интенсивным физическим нагрузкам, а также упражнениям состязательного характера.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит **физкультурная деятельность**. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

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

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

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

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 127 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 сентября 2014 года в образовательный процесс внедряются новые требования к нормативам по различным видам спорта. В связи с этим нормативная основа физического воспитания, рассчитанная на начальную общеобразовательную школу со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и спортом, пересмотрена и в содержание программы внесены коррективы, соответствующие новым требованиям и стандартам. Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса учащихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества. Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др. Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения:
- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;

- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- плавание – владение теоретическими основами;
- лыжные гонки – владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком.
- бега на лыжах, метаний и др

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающимися.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового

контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

#### **Личностные результаты учебного предмета «Физическая культура»:**

- Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к ценностям народов России и народов мира. Чувство ответственности и долга перед Родиной.

- Ответственное отношение к учению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

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

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- Освоенность 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 способностей.

- Развитость морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

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

- Сформированность 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.

- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

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

- Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению).

### **Метапредметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. На уроках по учебному предмету «Физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:**

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 доврачебную 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Предметные результаты по классам:**

#### **5 класс.**

##### Выпускник научится:

- знать историю зарождения древних Олимпийских игр;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- составлять и проводить индивидуальные комплексы утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- составлять комплексы, изображая упражнения с помощью графических рисунков;
- 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 прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### *Выпускник получит возможность научиться:*

- *определять основные показатели физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки);*
- *составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;*
- *включать комплексы упражнений для глаз в физкультминутки;*
- *включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;*
- *осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;*
- *знать правила ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья по показаниям самочувствия.*

#### **6 класс.**

##### Выпускник научится:

- знать историю возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать физические качества человека и раскрывать их связь с развитием основных систем его организма;
- знать правила закаливания организма;
- владеть способами организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- 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 прыжках;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол 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;
- измерять уровень развития своих качеств и сравнивать их с возрастными нормами;
- составлять и использовать план закаливания;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- знать правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показаниям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

## **7 класс.**

Выпускник научится:

- выделять основные этапы развития олимпийского движения;
- владеть способами организации досуга средствами физической культуры;
- знать способы оценки техники движений
- 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 прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- разрабатывать план мероприятий активного отдыха;
- находить причины появления ошибок в технике движений и знать способы их предупреждения;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- вести дневник самонаблюдения с учетом оценки техники движений и способов выявления и устранения ошибок.

## **8 класс.**

Выпускник научится:

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать всестороннее и гармоничное физическое развитие, рассчитывать свой коэффициент гармоничности;
  - выполнять комплексы упражнений адаптивной и лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - выполнять приемы восстановительного массажа;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.

## **9 класс.**

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха;
- знать правила организации и проведения туристских пеших походов;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур;
- составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- оценивать резервные возможности организма с помощью функциональных проб; осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Элементы содержания учебного предмета «Физическая культура», относящиеся к результатам, которые учащиеся «получат возможность научиться».

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Плавание. Общая характеристика вида спорта плавание. Особенности и классификация плавания. Стили плавания. (Данные темы реализуется через теоретические уроки, ИКТ).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Солнечные ванны (правила, дозировка).

Общая характеристика, особенности и классификация плавания.

### **Легкая атлетика (27/26 часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание». Стартовый разгон. Бег на 30 м, 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег с учетом времени (контроль) – 1000, 1500, 2000 м, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание на дальность с места и с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения стоя.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках с помощью рук и без помощи рук; стойка на голове и руках; кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине/стоя; два-три кувырка вперед слитно, длинный кувырок вперед, кувырок вперед прыжком и через препятствие; кувырок назад/в полушпагат/в упор стоя ноги врозь/стоя прогнувшись; переворот в сторону «колесо»; разные способы равновесия; акробатические комбинации.

Упражнения на бревне: наскоки на бревно; ходьба по бревну различными способами; повороты, выпады, подскоки; расхождения на бревне, равновесия; соскоки.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Прыжок ноги врозь/ прыжок согнув ноги через козла; прыжок боком через коня.

Лазанье по канату разными способами.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

### **Спортивные игры – «баскетбол» (26/24 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным и активным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Зонная и личная защита. «Восьмерка». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

### **Спортивные игры - «волейбол» (16 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.

**Плавание (3 часа через теоретические уроки).** Что такое «Плавание». На что влияет плавание. Стили плавания.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом вперед/назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком,

размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе, угол в упоре на брусьях.

Прыжки с места в глубину.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## 5 класс

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. *Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. *Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м, 30, 400, 800 м.

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- кроссовый бег; *бег на 1500 м*

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;



- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Демонстрировать:**

| № | Контрольные упражнения                          | Нормативы |      |      |         |      |      |
|---|---|-----------|------|------|---------|------|------|
|   |   | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |
|   |   | «5»       | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1 | Бег 30м (с)                                     | 5.0       | 5.4  | 6.0  | 5.2     | 5.5  | 6.3  |
| 2 | Бег 60м (с)                                     | 10.0      | 10.6 | 11.2 | 10.4    | 10.8 | 11.4 |
| 3 | Прыжок в длину (см)                             | 340       | 300  | 260  | 300     | 260  | 220  |
| 4 | Прыжок в высоту (см)                            | 110       | 100  | 85   | 105     | 95   | 80   |
| 5 | Метание мяча(50г)(м)                            | 34        | 27   | 20   | 21      | 17   | 14   |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 6         | 4    | 3    | -       | -    | -    |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | -         | -    | -    | 15      | 10   | 8    |
| 8 | Бег на лыжах 1 км (мин,с)                       | 6.3       | 7.0  | 7.4  | 7.0     | 7.3  | 8.1  |

|    |                           |                   |  |  |  |  |
|----|---------------------------|-------------------|--|--|--|--|
| 9  | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | Без учета времени |  |  |  |  |
| 10 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) |                   |  |  |  |  |

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

*Девочки:*

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;  
на результат 30м,60 м,400м, 800м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;  
по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **Демонстрировать:**

| № | Контрольные упражнения | Нормативы |      |      |         |      |      |
|---|------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
|   |                        | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |
|   |                        | «5»       | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1 | Бег 30м (с)            | 4.8       | 5.3  | 5.8  | 5.1     | 5.6  | 5.9  |
| 2 | Бег 60м (с)            | 9.8       | 10.4 | 11.1 | 10.3    | 10.0 | 11.2 |
| 3 | Прыжок в длину (см)    | 360       | 330  | 270  | 330     | 280  | 230  |
| 4 | Прыжок в высоту (см)   | 115       | 110  | 90   | 110     | 100  | 85   |
| 5 | Метание мяча(50г)(м)   | 36        | 29   | 21   | 23      | 18   | 15   |

|    |   |                   |      |      |      |      |      |
|----|---|-------------------|------|------|------|------|------|
|    |   |                   |      |      |      |      |      |
| 6  | Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 7                 | 5    | 4    | -    | -    | -    |
| 7  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | -                 | -    | -    | 17   | 14   | 9    |
| 8  | Бег на лыжах 1 км (мин,с)                       | -                 | -    | -    | -    | -    | -    |
| 9  | Бег на лыжах 3 км (мин,с)                       | Без учета времени |      |      |      |      |      |
| 10 | Бег на лыжах 2 км (мин,с)                       | 14.0              | 14.3 | 15.0 | 14.3 | 15.0 | 15.3 |

## 7 класс

### Знания о физической культуре (4 часа)

#### *История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### *Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### *Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### *Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

#### *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

#### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### *Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

#### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусках*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

##### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика**

#### *Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 30м,60 м, 400м, 800М;
- высокий старт;



- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- команда "Прямо!";

- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 30м, 60 м, 400м, 800м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре (6 часов)**

*История физической культуры*

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

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья): из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
  - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
  - приземление на точность и сохранение равновесия;
  - преодоление полос препятствий.
- Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика**

#### *Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 30м, 60м, 400м, 800м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) .
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие выносливости*



- бег с максимальной скоростью в режиме поворотного-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общеспортивная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

## **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| <b>Класс</b> | <b>Тема, раздел темы</b>               | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|--|---------------------|
| 5            | Физическая культура как область знаний | В процессе урока    |
|              | Легкая атлетика                        | 27                  |
|              | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                  |
|              | Спортивные игры: баскетбол             | 19                  |
|              | Спортивные игры: волейбол              | 16                  |
|              | Спортивные игры: футбол                | 4                   |
|              | Лыжные гонки                           | 18                  |
|              | Плавание                               | 3                   |
|              | Развитие физических качеств            | в процессе уроков   |
|              | Итого                                  | 105                 |
| 6            | Физическая культура как область знаний | В процессе урока    |
|              | Легкая атлетика                        | 27                  |
|              | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                  |
|              | Спортивные игры: баскетбол             | 19                  |
|              | Спортивные игры: волейбол              | 16                  |
|              | Спортивные игры: футбол                | 4                   |
|              | Лыжные гонки                           | 18                  |
|              |  |                     |

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
|                                    | Плавание                               | 3                                      |
|                                    | Развитие физических качеств            | в процессе уроков                      |
|                                    | Итого                                  | 105                                    |
| 7                                  | Физическая культура как область знаний | В процессе урока                       |
|                                    | Легкая атлетика                        | 27                                     |
|                                    | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                                     |
|                                    | Спортивные игры: баскетбол             | 19                                     |
|                                    | Спортивные игры: волейбол              | 16                                     |
|                                    | Спортивные игры: футбол                | 4                                      |
|                                    | Лыжные гонки                           | 18                                     |
|                                    | Развитие физических качеств            | в процессе уроков                      |
|                                    | Плавание                               | 3                                      |
|                                    | Физическая культура как область знаний | В процессе урока                       |
|                                    | Итого                                  | 105                                    |
| 8                                  | Физическая культура как область знаний | В процессе урока                       |
|                                    | Легкая атлетика                        | 27                                     |
|                                    | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                                     |
|                                    | Спортивные игры: баскетбол             | 19                                     |
|                                    | Спортивные игры: волейбол              | 16                                     |
|                                    | Спортивные игры: футбол                | 4                                      |
|                                    | Лыжные гонки                           | 18                                     |
|                                    | Плавание                               | 3                                      |
|                                    | Развитие физических качеств            | в процессе уроков                      |
|                                    | Итого                                  | 105                                    |
|                                    | 9                                      | Физическая культура как область знаний |
| Легкая атлетика                    |  | 23                                     |
| Гимнастика с элементами акробатики |  | 18                                     |
| Спортивные игры: баскетбол         |  | 20                                     |
| Спортивные игры: волейбол          |  | 16                                     |
| Спортивные игры: футбол            |  | 4                                      |
| Лыжные гонки                       |  | 18                                     |
| Плавание                           |  | 3                                      |
| Развитие физических качеств        |  | в процессе уроков                      |
| Итого                              |  | 102                                    |

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класс – 3 часа в неделю.

| № урока | Тема урока  | Тип урока   | Элементы   | Дата проведения | Дата проведения По факту | Примечание |
|---------|---|-------------|--|-----------------|--------------------------|------------|
|         |   |             | <i>I четверть</i><br><i>Основы знаний Легкая атлетика</i>  |                 |                          |            |
| 1.      | Инструктаж по охране труда. Бег с ускорением.                                       | Вводный     | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  |                 |                          |            |
| 2-3     | Спринтерский бег. Стартовый разгон  | Обучение    | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). бег 30м на результат |                 |                          |            |
| 4       | Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование бега 30м.                                  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.  |                 |                          |            |
| 5       | Развитие скоростной выносливости. Метание мяча на дальность. Тестирование бега 60м. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 1000 м. зачёт Учебная игра.   |                 |                          |            |
|         |   |             | Длительный бег   |                 |                          |            |
| 6-7     | Развитие выносливости. Метание мяча на  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Челночный бег   |                 |                          |            |

|       |  |                    |  |  |  |  |
|-------|--|--------------------|--|--|--|--|
|       | дальность.   |                    | 3*10м.на результат   |  |  |  |
| 8     | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции                | Комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Тест подтягивание.   |  |  |  |
| 9     | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места               | Комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта . Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Прыжок в длину с места на результат.   |  |  |  |
| 10    | Развитие выносливости. Метание малого мяча в вертикальную цель | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта . Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  |  |  |  |
| 11    | Переменный бег   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  |  |  |  |
| 12    | Гладкий бег  | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м на результат. История отечественного спорта.  |  |  |  |
|       |  |                    | <i>Баскетбол(12часов)</i>  |  |  |  |
| 13-14 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                    | совершенство вание | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.   |  |  |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча.   | обучение           | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |  |  |
| 17-18 | Ведение мяча   | комплексный        | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. 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 ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».  |  |  |  |
| 19-20 | Бросок мяча   | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  |  |  |  |
| 22    | Вырывание и выбивание мяча.   | Обучение    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра |  |  |  |
| 23    | Нападение быстрым прорывом.   | Обучение    | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.   |  |  |  |
| 24    | Взаимодействие двух игроков   | Обучение    | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.  |  |  |  |
|       |   |             | Пчетверть Гимнастика 18часов   |  |  |  |
| 25(1) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. Техника кувырка вперед. Строевая подготовка. | Обучение    | Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну <b>по четыре</b> дроблением и сведением. ОРУ на месте. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  |  |  |  |
| 26(2) | Техника кувырка вперед и назад. Строевая подготовка.  | Обучение    | Перестроение из колонны по одному в колонну <b>по четыре</b> дроблением и сведением. ОРУ на месте. Профилактика вредных привычек. Кувырок вперед, назад гимнастического мостика. Развитие координационных способностей. Эстафеты.  |  |  |  |

|            |   |             |  |  |  |  |
|------------|---|-------------|--|--|--|--|
| 27(3)      | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей                              | Комплексный | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации |  |  |  |
| 28-29(4-5) | Техника выполнения кувырка вперед, назад на оценку.   | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |  |
| 30(6)      | Стойка на лопатках на оценку.   | Комплексный | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря». Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  |  |  |  |
| 31-32(7-8) | Техника выполнения упражнения на параллельных брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивания в висе на результат.   | Обучение    | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы . Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение».   |  |  |  |
| 33(9)      | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Лазание по канату. Акробатическая комбинация на оценку. |             | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы . Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение».   |  |  |  |

|        |   |             |  |  |  |  |
|--------|---|-------------|--|--|--|--|
| 34(10) | Лазание по канату. Упражнения в равновесии.   |             | групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом вися в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя   |  |  |  |
| 35(11) | Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация на оценку.                      | Комплексный | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом вися в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку) |  |  |  |
| 36(12) | Акробатические упражнения. Техника опорного прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Упражнения на перекладине (махом одной толчком другой подъем переворотом в упор). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц». Гимнастические упражнения и гимнастические комбинации на спортивных снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки ).   |  |  |  |
| 37(13) | Акробатические упражнения. Лазание по канату..  | Обучение    | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение опорного прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Гимнастическая полоса препятствий. Подводящие упражнения к прыжкам; Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой зачёт.  |  |  |  |
| 38(14) | Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                 | комплексный | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии  |  |  |  |



|            |  |             |   |  |    |  |
|------------|--|-------------|---|--|----|--|
| 39(1<br>5) | Кувырок назад на оценку. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств        |             | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии |  |    |  |
| 40(1<br>6) | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне зачёт. Опорный прыжок     | Комплексный | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа по выполнению строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники выполнения опорного прыжка; индивидуальная работа на гимнастическом бревне  |  |    |  |
| 41(1<br>7) | Опорный прыжок. Упражнения на параллельных брусьях зачёт   | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Упражнения на перекладине (махом одной толчком другой подъем переворотом в упор). Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения и гимнастические комбинации на спортивных снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки ).   |  |    |  |
| 42(1<br>8) | Опорный прыжок.  | Комплексный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь зачёт.  |  |    |  |
| 43(1)      | Баскетбол<br>Техника ведения мяча, ловли мяча.<br>Техника остановки прыжком. Стойка и передвижение игрока. | Комплексный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу ( мини-баскетболу).<br>Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.                     |  |    |  |
| 44(2)      | Техника ведения мяча, ловли мяча.<br>Техника остановки прыжком. Стойка и передвижение игрока               | Комплексный | Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.   |  | 23 |  |
| 45(3)      | Техника ведения мяча с разной  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.   |  | 25 |  |

|            |   |             |  |  |       |  |
|------------|---|-------------|--|--|-------|--|
|            | высотой отскока, ловля мяча. Техника остановки прыжком. Стойка и передвижение игрока.               |             | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  |  |       |  |
| 46(4)      | Техника бросков мяча двумя руками от головы после ловли мяча.                                       |             | Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  |  |       |  |
| 47(5)      | Техника ведения мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Техника ловли мяча. | .           | Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий |  |       |  |
| 48(6)      | Техника ведения мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Техника ловли мяча. | .           | Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий |  |       |  |
| резе<br>рв | Учебная игра баскетбол  | .           | Стойка и передвижения игрока(приставным шагом боком, лицом и спиной вперед). Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Технические приемы и тактические действия в баскетболе          |  |       |  |
|            |   |             | III четверть<br><i>Лыжная подготовка</i>   |  |       |  |
| 49         | СУ. Основы теоретических знаний Лыжные ходы   | комплексный | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.   |  | 10.01 |  |

|       |  |                    |   |  |       |  |
|-------|--|--------------------|---|--|-------|--|
| 50    | Одновременных двухшажный ход   | совершенство вание | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.                          |  | 10.01 |  |
| 51    | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                           | совершенство вание | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.  |  | 17.01 |  |
| 52    | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад                      | Обучение           | Обучение поворотам махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.   |  | 17.01 |  |
| 53    | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45° | совершенство вание | Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. |  | 24.01 |  |
| 54    | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                      | совершенство вание | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.                              |  | 24.01 |  |
| 55    | Техника торможения плугом  | Обучение           | Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.  |  | 31.01 |  |
| 56    | Т.Б. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». (зачёт)                         | совершенство вание | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.   |  | 31.01 |  |
| 57    | Попеременно двухшажный ход   | совершенство вание | Прохождение по учебной лыжне  |  | 07.02 |  |
| 58    | Техника одновременного бесшажного хода   | обучение           | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.   |  | 07.02 |  |
| 59-60 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение                                | закрепление        |   |  | 14.02 |  |

|         |  |                    |  |  |                |
|---------|--|--------------------|--|--|----------------|
|         | дистанции 2 км   |                    |  |  |                |
| 61-62   | Подъем «елочкой» на склон до 45° (зачёт).<br>Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.    | совершенство вание | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью  |  | 28.02          |
| 63-64   | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.<br>Прохождение дистанции 2 км на ремя | совершенство вание | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.   |  | 6.03           |
| 65      | Подвижные игры на свежем воздухе   | комплексный        | Подвижные игры на свежем воздухе   |  | 13.03          |
| 67      | Лыжные гонки.  | Комплексный        | Лыжные гонки.  |  | 13.03          |
|         |  |                    | <i>Волейбол</i>  |  |                |
| 68 - 69 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | совершенство вание | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  | 9.01<br>16.01  |
| 70 - 71 | Прием и передача мяча снизу двумя руками.  | обучение           | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над |  | 23.01<br>30.01 |

|         |   |                    |  |  |                |  |
|---------|---|--------------------|--|--|----------------|--|
|         |   |                    | собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  |  |                |  |
| 72-73   | Нижняя подача мяча.   | Обучение           | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».  |  | 27.02<br>5.03  |  |
| 74 - 75 | Нападающий удар (н/у).  | совершенство вание | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. |  |                |  |
| 76-77   | Прием и передача мяча в парах   | комплексный        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   |  | 6.02<br>13.02  |  |
| 78-79   | Учебная игра Пионербол с элементами волейбола                               | комплексный        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.  |  | 12.03<br>19.03 |  |
|         |   |                    | Плавание 3 часа  |  |                |  |
| 80      | Плавание Вводный урок.  | Обучение           | Плавание Вводный урок.   |  | 21.01          |  |
| 81-82   | Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца. | Обучение           | Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.  |  | 11.02<br>17.02 |  |

|            |  |          |  |  |                |  |
|------------|--|----------|--|--|----------------|--|
|            |  |          | IV четверть<br><i>Легкая атлетика(15 часов)</i> Баскетбол (4 часа) Футбол (4 часа)   |  |                |  |
| 83         | Правила техники безопасности на уроке баскетбола. Стойка игрока, передвижен. по площадке<br>Дистанционно   |          | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.                 |  | 06-08.04       |  |
| 84-85      | Ловля и передача мяча с перемещением<br>Дистанционно   |          | Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  | 9.04<br>16.04  |  |
| 86         | Эстафета баскетболистов. Подвижные игры с элементами баскетбола.<br>Дистанционно   |          | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.  |  | 23.04          |  |
| 87-(1)     | 1)Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики.<br>Преодоление препятствий.<br>2)Прыжок в высоту способом «перешагиванием».<br>Дистанционно | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.   |  | 10.04          |  |
| 88-89(2-3) | 1)Развитие выносливости.<br>Прыжок в высоту  |          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.   |  | 13.04<br>15.04 |  |

|                  |   |                    |   |  |                |  |
|------------------|---|--------------------|---|--|----------------|--|
|                  | способом «перешагиванием»<br>2)Прыжок в длину с места<br>Дистанционно                               |                    |   |  |                |  |
|                  |   |                    | Спринтерский бег  |  |                |  |
| 90 (4)           | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Дистанционно                  | Обучение           | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  | 17.04          |  |
| 91 (5)<br>92 (6) | Спринтерский бег. Высокий старт Дистанционно  | Обучение           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.  |  | 20.04<br>22.04 |  |
| 93 (7)           | Финальное усилие. Эстафеты. Дистанционно  | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры  |  | 24.04          |  |
| 94(8)            | Развитие силовой выносливости. Бег на средние дистанции. Бег 60 метров – на результат. Дистанционно | совершенство вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.   |  | 27.04          |  |
| 95 (9)           | Развитие скоростной выносливости Дистанционно   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.                              |  | 29.04          |  |
| 96 (10)          | Беговые упражнения Дистанционно   | совершенство вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 400-800 метров – на результат.  |  | 06.05          |  |
| 97 (11)          | Бег на длинные дистанции Дистанционно   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 800 до 1000 м. Учебная                                    |  | 05.05          |  |

|                |  |                    |  |  |       |  |
|----------------|--|--------------------|--|--|-------|--|
|                |  |                    | игра.  |  |       |  |
| 98(12)         | Гладкий бег<br>Тест подтягивание.<br>Дистанционно        | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.   |  | 13.05 |  |
|                |  |                    | Метание  |  |       |  |
| 99(13)         | Метание мяча на дальность.<br>Дистанционно               | комплексный        | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.                                     |  | 15.05 |  |
| 101-102(14-15) | Метание мяча на дальность. На результат.<br>Дистанционно | совершенство вание | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | 18.20 |  |
|                |  |                    | Волейбол   |  |       |  |
| 102            | Футбол   |                    | Футбол Вводный урок.   |  |       |  |
| 103-104        | Футбол   |                    | Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.   |  |       |  |
| 105            | Футбол   |                    | Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.  |  |       |  |



## Календарно тематическое планирование 6 класс 2020-2021

| № п/н  | Тема урока  | Содержание учебного материала  | Контроль<br>ные<br>упражнен<br>ия | Домашнее<br>задание    | Дата<br>планиру<br>емая |
|--|---|--|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|
| <b>I четверть Легкая атлетика 12 часов. Спортивные игры баскетбол 12 часов Основы знаний (в процессе уроков)</b> |   |  |                                   |                        |                         |
| 1-2  | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Бег.<br>Высокий старт. | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Понятие об утомлении и переутомлении.<br>Строевые упражнения (повторение).<br>Специальные упражнения в ходьбе и беге.<br>Высокий старт.<br>Бег с ускорением до 30 метров.<br>Бег 60 метров.<br>Прыжок в длину с места.<br>Подвижная игра «Найди пару».  |                                   | Прыжок в длину с места |                         |
| 3  | Бег. Старт с опорой на одну руку.   | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.<br>Повторение ранее пройденных строевых упражнений.<br>Специальные упражнения в ходьбе и беге.<br>Старт с опорой на одну руку.<br>Бег 30 м с максимальной скоростью.<br>Старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места на оценку.<br>Бег до 60 метров с максимальной скоростью.<br>Игра «Мини – футбол». | Прыжок в длину с места.           | Бег до 5 минут.        |                         |
|  | Низкий старт. Бег   | ОРУ в движении.  | Бег 30                            | Низкий старт.          |                         |

|   |   |  |   |                              |  |
|---|---|--|---|------------------------------|--|
| 4 | 30 метров.<br>Линейные эстафеты.  | Специальные беговые упражнения.<br>Бег 30 метров на результат.<br>Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).<br>Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.<br>Игра – эстафета «Футболисты».<br>Равномерный бег до 5 минут.  | метров<br>Подгот.<br>без учета<br>времени         | Ускорение 4<br>по 20 метров. |  |
| 5 | Бег 60 метров на результат.<br>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.      | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением 2 серии по 30 метров.<br>Бег 60 метров на результат.<br>Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги».<br>Эстафеты, встречная эстафета.   | Бег 60<br>метров.<br>Под. без<br>учета<br>времени |                              |  |
| 6 | Бег с изменением направления и скорости.                                | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые.<br>Бег с изменением направления и скорости.<br>Игра «Мини-футбол» мальчики.<br>Игра «Русская лапта» девочки.   |   | Бег до 8<br>минут            |  |
| 7 | Бег 400м(д)<br>800м(м)<br>Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров. | Понятие физическая нагрузка.<br>ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.<br>Прыжки в длину с места.<br>Метание мяча на заданное расстояние.<br>Бег на 1000 метров.<br>Учебная игра «Футбол». | Бег 1000<br>метров.                               |                              |  |
| 8 | Метание мяча на заданное  | Правила закаливание в осеннее время года.<br>ОРУ с малым мячом.  | Прыжки в<br>длину с                               | Бег до 10<br>минут.          |  |

|     |   |   |                           |                         |  |
|-----|---|---|---------------------------|-------------------------|--|
|     | расстояние.<br>Равномерный бег до 15 минут                | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.<br>Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров.<br>Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.<br>Бег с препятствиями.<br>Малоподвижная игра «Нос-ухо-нос».  | разбега.                  | Закаливающие процедуры. |  |
| 9   | Метание мяча на дальность.<br>Равномерный бег до 15 минут | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Челночный бег – на результат.<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.<br>Бег в равномерном темпе до 15 минут.<br>Малоподвижная игра «Слово на каждый шаг».            |                           |                         |  |
| 10  | Метание мяча на дальность.<br>Бег 1500 метров             | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.<br>Бег 1200 метров.<br>Малоподвижная игра «Сделай фигуру». | Метание мяча на дальность | Поднимание туловища.    |  |
| 11. | Шестиминутный бег<br>Прыжок в длину с места.              | Комплекс ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Прыжок в длину с места<br>Шестиминутный бег.<br>Учебная игра по упрощенным правилам «Футбол».<br>Малоподвижная игра.  | Шестиминутный бег         | Наклон вперед.          |  |
| 12  | Развитие выносливости.                                    | Комплекс ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.  |                           |                         |  |

|       |   |  |               |  |  |
|-------|---|--|---------------|--|--|
|       | Подтягивание.   | Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д).<br>Шестиминутный бег.<br>Учебная игра по упрощенным правилам «Футбол».<br>Малоподвижная игра.   |               |  |  |
| 13    | <b>Баскетбол</b><br><b>12часов</b><br>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | Правила техники безопасности в игре баскетбол.<br>Строевые упражнения (повторение).<br>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).<br>Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.<br>Эстафеты с мячами.<br>Тест «Наклон вперед». |               | Упражнения на гибкость.<br>Броски и ловля мяча |  |
| 14-15 | Передача мяча со сменой мест в тройке.<br>Ведение мяча в движении по прямой.  | Правила и организация игры баскетбол.<br>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).<br>ОРУ с мячом.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.<br>Передача мяча со сменой мест в тройке.<br>Ведение мяча в движении по прямой.<br>Тест «Наклон вперед» на оценку.                        | Наклон вперед |  |  |

|       |   |   |                                      |                                    |  |
|-------|---|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
|       |   | Игра «Перестрелка»  |                                      |                                    |  |
| 16-17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Броски одной и двумя руками.     | Правила игры баскетбол.<br>Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)<br>Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении.<br>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». |                                      |                                    |  |
| 18-19 | Вырывание и выбивание мяча.<br>Комбинации из освоенных элементов техники.             | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.<br>Бег с заданиями.<br>Ведение мяча на оценку.<br>Вырывание и выбивание мяча.<br>Комбинации из освоенных элементов техники.<br>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».<br>Броски одной и двумя руками с места.  | Ведение мяча (по технике выполнения) | Упражнения со скакалкой и обручем. |  |
| 20-21 | Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Строевые упражнения.<br>Ходьба бег с игровыми заданиями.<br>ОРУ на месте.<br>Тест «Поднимание туловища» на оценку.<br>Учебная игра «Мини баскетбол»<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.<br>Малоподвижная игра.   | Поднимание туловища                  |                                    |  |
| 22    | Нападение быстрым   | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении.   | Броски одной и                       |                                    |  |

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  | прорывом.<br>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                   | Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом.<br>Броски одной и двумя руками с места на оценку.<br>Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».   | двумя руками с места (по технике выполнения).   |  |  |
| 23   | Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».                            | Содержание нового комплекса упражнений УГГ.<br>ОРУ на месте.<br>Ходьба и бег с заданием.<br>Полоса препятствий на выносливость и силу.<br>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».<br>Игра мини-баскетбол.   |   | Комплекс УГГ №1                            |  |
| 24   | Комбинации из разученных элементов техники.<br>Силовая полоса препятствий. | Содержание нового комплекса упражнений УГГ. Правила закаливание в зимнее время года.<br>ОРУ на месте.<br>Ходьба и бег с заданием.<br>Комбинации из разученных элементов техники.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.<br>Силовая полоса препятствий.<br>Эстафеты с элементами баскетбола. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | Силовые упражнения                         |  |
| <b>II четверть Гимнастика 18 часов. Основы знаний (в процессе уроков). Спортивные игры 8 часов</b> |  |   |   |  |  |
| 25<br>(1)  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>История и символы        | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.<br>Строевые упражнения повторение по программе<br>ОРУ типа зарядки.<br>Разновидности ходьбы.<br>Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение.           |   | Упражнения на гибкость, силу и растяжение. |  |

|                        |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|
|                        | Олимпийских игр<br>Акробатические<br>упражнения.   | Кувырок вперед, назад.<br>Два кувырка вперед (назад) слитно.<br>Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.  |  |  |  |
| <b>26(2)</b>           | Два кувырка<br>вперед (назад)<br>слитно.<br>Мост из<br>положения стоя<br>(Д), лежа (М) с<br>помощью. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.<br>Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение.<br>Кувырок вперед, назад.<br>Два кувырка вперед (назад) слитно.<br>Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.  |  |  |  |
| <b>27-28<br/>(3-4)</b> | Техника<br>выполнения<br>кувырка вперед и<br>назад.<br>Акробатические<br>соединения.                 | Подготовка мест занятий.<br>Строевые упражнения повторение по программе 4- 5 класс.<br>ОРУ типа зарядки.<br>Разновидности ходьбы.<br>Кувырок вперед, назад.<br>Два-три кувырка вперед (назад) слитно.<br>Мост из положения стоя (Д), лежа (М) Стойка на лопатках, перекиды.<br>Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине на результат.<br>Уборка мест занятий. | Техника<br>выполнени<br>я кувырка<br>вперед и<br>назад |  |  |
| <b>29-30<br/>(5-6)</b> | Акробатические<br>соединения из<br>разученных<br>элементов.<br>Прыжки через<br>скакалку.             | Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.<br>Разновидности ходьбы.<br>Специальные беговые упражнения.<br>ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).<br>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.   |  |  |  |

|              |   |   |   |                      |  |
|--------------|---|---|---|----------------------|--|
|              |   | <p>Прыжки «змейкой» через скамейку.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку</p> <p>Малоподвижная игра.</p>   |   |                      |  |
| <b>31(7)</b> | <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Акробатические соединения на оценку.</p> | <p>Установка и уборка снарядов. Выполнение обязанностей командира отделения.</p> <p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).</p> <p>Акробатическое соединение на оценку.</p> <p>Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.</p> <p>Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.</p> <p>Упражнение на бревне.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> | <p>Акробатические соединения (по технике выполнения).</p> | <p>Наклон вперед</p> |  |
| <b>32(8)</b> | <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Метание и броски набивного мяча.</p>     | <p>Развитие силовых способностей и гибкости.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Разновидности ходьбы.</p> <p>ОРУ на осанку.</p> <p>Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.</p> <p>Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.</p>            |   |                      |  |



|               |   |   |  |                     |  |
|---------------|---|---|--|---------------------|--|
|               |   | Упражнение на бревне.<br>Малоподвижная игра.  |  |                     |  |
| <b>33(9)</b>  | Упражнения в висах и упорах.<br>Вис на перекладине на оценку. | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>Разновидности ходьбы.<br>Челночный бег с кубиками.<br>ОРУ в парах. Упражнения на гибкость и пресс.<br>Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.<br>Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.<br>Упражнение на бревне, гимнастической стенке.<br>Метание и броски набивного мяча. | Техника выполнения висов.<br>Подъем переворотом махом одной толчком другой | Комплекс ОРУ № 1    |  |
| <b>34(10)</b> | Лазанье по канату.<br>Соединение в равновесие                 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>ОРУ в парах.<br>Лазанье по канату изученным способом.<br>Соединение в равновесие на оценку.<br>Метание и броски набивного мяча.<br>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Соединение в равновесие (по технике выполнения).                           | Поднимание туловища |  |
| <b>35(11)</b> | Лазанье по канату.<br>Упражнения с гантелями.                 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>Бег с игровыми заданиями.<br>ОРУ с гантелями   |  |                     |  |

|               |   |   |                     |  |  |
|---------------|---|---|---------------------|--|--|
|               |   | Лазанье по канату.<br>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |                     |  |  |
| <b>36(12)</b> | Лазанье по канату,<br>гимнастической лестнице.<br>Прыжки с гимнастического мостика. | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>ОРУ с гантелями<br>Лазанье по канату.<br>Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. |                     | Прыжки со скакалкой                      |  |
| <b>37(13)</b> | Лазанье по канату на оценку.<br>Опорный прыжок через козла.                         | Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>ОРУ с обручами.<br>Бег с игровыми заданиями.<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.<br>Опорный прыжок повторение 4 класс.<br>Игры с использованием гимнастического инвентаря.                                       | Лазанье по канату.  |  |  |
| <b>38(14)</b> | Опорный прыжок через козла в ширину.<br>Эстафеты                                    | Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>ОРУ с обручами.<br>Прыжки со скакалкой.<br>Опорный прыжок повторение 4 класс.<br>Опорный прыжок через козла в ширину (высота 100-110см).<br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.                                       |                     | Упор присев, упор лежа                   |  |
| <b>39(15)</b> | Опорный прыжок через козла в ширину.<br>Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.      | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.<br>Ходьба на месте и в движении.<br>Танцевальные шаги в ходьбе беге.<br>ОРУ со скакалками.<br>Опорный прыжок через козла в ширину.<br>Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.   | Прыжки со скакалкой | Комплекс упражнений на осанку (карточки) |  |

|                                |  |   |  |                     |  |
|--------------------------------|--|---|--|---------------------|--|
|                                |  | Полоса препятствий на осанку.   |  |                     |  |
| <b>40(16)</b>                  | Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.<br>Прыжки с мостика.                                  | Ходьба на месте и в движении.<br>Танцевальные шаги в ходьбе, беге.<br>ОРУ со скакалками.<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.<br>Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.<br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  | Опорный прыжок через коня (по техники выполнения). |                     |  |
| <b>41(17)</b>                  | Гимнастическая полоса препятствий.   | Ходьба на месте и в движении.<br>Танцевальные шаги в ходьбе, беге.<br>ОРУ на гимнастической стенке.<br>Гимнастическая полоса препятствий.<br>Подвижные игры.  |  |                     |  |
| <b>42(18)</b>                  | Гимнастическая полоса препятствий.   | Ходьба на месте и в движении.<br>Танцевальные шаги в ходьбе, беге.<br>ОРУ на гимнастической стенке.<br>Гимнастическая полоса препятствий.<br>Подвижные игры.  |  |                     |  |
| <b>43(19)</b><br><b>44(20)</b> | <b>Баскетбол(6ч)</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).<br>ОРУ с мячом.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.<br>Передача мяча со сменой мест в тройке.<br>Ведение мяча в движении по прямой.<br>Игра «Перестрелка» |  | Поднимание туловища |  |

|                  |  |   |                     |  |  |
|------------------|--|---|---------------------|--|--|
| 45(21)<br>46(22) | Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Броски по кольцу.     | Правила игры баскетбол.<br>Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)<br>Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении.<br>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». |                     | Наклон вперед                                  |  |
| 47(23)           | Вырывание и выбивание мяча.<br>Комбинации из освоенных элементов техники.  | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.<br>Бег с заданиями.<br>Вырывание и выбивание мяча.<br>Комбинации из освоенных элементов техники.<br>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».   |                     |  |  |
| 48(24)           | Нападение быстрым прорывом.<br>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении.<br>Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом.<br>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.<br>Поднимание туловища на результат.   | Поднимание туловища | Прыжок в длину с места.<br>Силовые упражнения. |  |
| (резерв)         | Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».<br>Наклон вперед на        | ОРУ на месте.<br>Ходьба и бег с заданием.<br>Полоса препятствий на силу.<br>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».<br>Наклон вперед на результат.  | Наклон вперед       |  |  |

|   |  |  |                                      |               |  |
|---|--|--|--------------------------------------|---------------|--|
|   | результат.   | Игра мини-баскетбол.   |                                      |               |  |
| (резерв)  | Полоса препятствий на выносливость                     | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Челночный бег – на результат.<br>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.<br>Игра мини-баскетбол.                             | Челночный бег.                       |               |  |
| <b>III четверть Лыжная подготовка 18 часов. Основы знаний (в процессе уроков). Спортивные игры: волейбол 12 часов. Шахматы 3 часа</b> |  |  |                                      |               |  |
| 49(1)   | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.      | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.<br>Ходьба, бег с различными заданиями  |                                      |               |  |
| 50(2)<br>51(3)  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | Подбор лыжного инвентаря.<br>Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.<br>Скользкий шаг без палок под уклон.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Игра на лыжах «Остановка рывком». | Техника попеременно двухшажного хода | Наклон вперед |  |
| 52(4)   | Зимние подвижные игры.                                 | Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.<br>Подвижные игры-эстафеты:<br>«Эстафета на санках»,<br>«Попади снежком в цель»,<br>«Поезд».<br>Игра мини-футбол по упрощенным правилам»   |                                      |               |  |

|                               |  |   |                                       |                      |  |
|-------------------------------|--|---|---------------------------------------|----------------------|--|
| <b>53(5)</b>                  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.       | Подбор лыжного инвентаря.<br>Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.<br>Скользкий шаг без палок под уклон.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».   | Техника одновременно бесшажного хода  |                      |  |
| <b>54(6)</b><br><b>55(7)</b>  | Одновременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход | Переноска и надевание лыж.<br>Построение с лыжами. Повороты на месте.<br>Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.<br>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Эстафеты на лыжах.  |                                       | Комплекс ОРУ № 2     |  |
| <b>56(8)</b>                  | Одновременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход | Переноска и надевание лыж.<br>Построение с лыжами. Повороты на месте.<br>Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.<br>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.<br>Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.<br>Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг». | Техника одновременно двухшажного хода |                      |  |
| <b>57(9)</b><br><b>58(10)</b> | Одновременный двухшажный ход.<br>Подъем «Елочкой»            | Переноска и надевание лыж.<br>Построение с лыжами. Повороты на месте.<br>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.<br>Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.<br>Подъем «Елочкой»<br>Игра «Остановка рывком», «Пятнашки простые»   |                                       |                      |  |
| <b>59(11)</b>                 | Одновременный двухшажный ход.<br>Подъем                      | Переноска и надевание лыж.<br>Построение с лыжами. Повороты на месте.<br>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.   | Прохождение дистанции                 | Поднимание туловища. |  |

|                                |  |   |                           |   |  |
|--------------------------------|--|---|---------------------------|---|--|
|                                | «Елочкой»  | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.<br>Подъем «Елочкой»<br>Игра «С горки на горку»  | 1- 2 км                   |   |  |
| <b>60(12)</b><br><b>61(13)</b> | Техника спусков, подъемов, торможений.                                   | Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!».<br>Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами.<br>Техника спусков, подъемов, торможений.<br>Малоподвижная игра «Пингвины»   |                           |   |  |
| <b>62(14)</b>                  | Торможение и поворот упором.   | Переноска и надевание лыж.<br>Построение с лыжами.<br>Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.<br>Попеременный двухшажный ход без палок.<br>Торможение и поворот упором.<br>Одновременный двухшажный, бесшажный ход.<br>Подъем «Елочкой»<br>Игры «С горки на горку», «Салки» |                           |   |  |
| <b>63(15)</b>                  | Зимние подвижные игры.   | Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.<br>Подвижные игры-эстафеты:<br>«Попади снежком в цель»,<br>«Поезд».   |                           | Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. |  |
| <b>64(16)</b>                  | Торможение и поворот упором.<br>Одновременный бесшажный и двухшажный ход | Переноска и надевание лыж.<br>Построение с лыжами.<br>Попеременный двухшажный ход без палок.<br>Торможение и поворот упором.<br>Одновременный бесшажный и двухшажный ход.<br>Эстафета.  | Техника подъема «елочкой» |   |  |

|  |  |   |  |                  |  |
|--|--|---|--|------------------|--|
| 65(17)                                     | Прохождение дистанции 2 км. на результат.                            | С отдельного старта   |  |                  |  |
| 66(18)                                     | Прохождение дистанции 2 км.  | С отдельного старта   |  |                  |  |
| 67(1)                                      | <b>Плавание 3 часа.</b><br>Вводный урок.                             | Вводный урок.   |  |                  |  |
| 68(2)                                      | Обучение   | Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.   |  |                  |  |
| 69(3)                                      | Обучение   | Плавание Имитация сочетание работы рук и ног на матах   |  |                  |  |
| <b>Спортивные игры: волейбол 12 часов.</b> |  |   |  |                  |  |
| 70(1)                                      | <b>Волейбол</b><br>Стойка игрока.<br>Перемещения в игре волейбол.    | История возникновения игры волейбол.<br>Техника безопасности по волейболу.<br>ОРУ с мячами.<br>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекач на спине и др.)<br>Специальные беговые упражнения.<br>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Эстафеты, игровые упражнения. |  | Комплекс УГГ № 2 |  |
| 71(2)                                      | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.<br>Эстафеты. | ОРУ с мячами.<br>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекач на спине и др.)<br>Специальные беговые упражнения.<br>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в                                       |  |                  |  |



|                   |  |   |       |                      |  |
|-------------------|--|---|-------|----------------------|--|
|                   |  | стойке, остановки, ускорения)<br>Эстафеты, игровые упражнения.  |       |                      |  |
| <b>72-73(3-4)</b> | Нижняя прямая подача мяча.<br>Стойка игрока.                         | Ходьба с заданиями.<br>ОРУ в парах.<br>Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах.<br>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.<br>Подвижная игра «Поддай и попади».                                 |       | Вис 4 раза по 15сек. |  |
| <b>74-75(5-6)</b> | Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу.             | Правила и организация игры волейбол.<br>ОРУ в парах.<br>Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.<br>Игровые упражнения с набивным мячом.<br>Передача мяча над собой и через сетку.<br>Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |       |                      |  |
| <b>76(7)</b>      | Нижняя прямая подача мяча.<br>Передача мяча над собой и через сетку. | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  |       |                      |  |
| <b>77(8)</b>      | Прием и передача мяча  | Способы самоконтроля.<br>Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.  | Приём | Комплекс ОРУ №3      |  |

|                      |   |  |                              |                 |  |
|----------------------|---|--|------------------------------|-----------------|--|
|                      | сверху двумя руками.                              | ОРУ со скакалкой.<br>Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.<br>Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.<br>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | мяча снизу                   |                 |  |
| <b>78(9)</b>         | Прием и передача мяча.<br>Прямой нападающий удар. | ОРУ движении.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача.<br>Нижняя подача мяча.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.<br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.  | Приём и передача мяча сверху | Комплекс ОРУ №3 |  |
| <b>79-80 (10-11)</b> | Нападающий удар (н/у).                            | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра   | Нападающий удар с места      |                 |  |
| <b>81</b>            | Нижняя прямая                                     | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча:   | Нижняя                       |                 |  |

|   |   |   |   |                 |  |
|---|---|---|---|-----------------|--|
| <b>(12)</b>   | подача мяча.  | подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».  | прямая подача мяча с 3-6 метров от сетки        |                 |  |
| <b>IV четверть Волейбол 4 часа. Лёгкая атлетика 14 часов. Баскетбол 2 часа. Футбол 4 часа</b> |   |   |   |                 |  |
| <b>82(13)</b>   | Нижняя прямая подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».   | Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров от сетки |                 |  |
| <b>83(14)</b>   | Тактика игры.   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.  |   |                 |  |
| <b>84-85 (15-16)</b>  | Учебная Игра волейбол   | Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.   |   |                 |  |
| <b>86</b>   | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Броски и толчки набивных мячей. | Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту.<br>Повторение ранее пройденных строевых упражнений.<br>Комплекс ОРУ со скакалкой.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением.<br>Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).<br>Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.<br>Броски и толчки набивных мячей | Прыжок с места                                  | Бег до 8 минут. |  |

|           |   |   |               |                           |  |
|-----------|---|---|---------------|---------------------------|--|
|           |   | Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч».   |               |                           |  |
| <b>87</b> | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега<br>Ловля набивного мяча после хлопка. | Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.<br>Повторение ранее пройденных строевых упражнений.<br>Комплекс ОРУ.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением.<br>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Броски и толчки набивных мячей.<br>Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.<br>Ловля набивного мяча двумя руками после хлопка с приседаниями. |               |                           |  |
| <b>88</b> | Прыжок в высоту способом перешагивание зачёт.                             | Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением.<br>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.  |               |                           |  |
| <b>89</b> | Низкий старт.<br>Стартовый разгон.  | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).<br>Бег 30 метров на результат<br>Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.<br>Игра – эстафета «Футболисты».<br>Равномерный бег до 5 минут.   | Бег 30 метров | Упражнения на растяжение. |  |
| <b>90</b> | Низкий старт.<br>Стартовый разгон.<br>Спринтерский бег                    | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).<br>Бег 30 метров на результат<br>Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.<br>Игра – эстафета «Футболисты».  |               |                           |  |

|           |  |   |                 |                  |  |
|-----------|--|---|-----------------|------------------|--|
|           |  | Равномерный бег до 5 минут  |                 |                  |  |
| <b>91</b> | Спринтерский бег<br>Бег 30 метров на результат.          | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).<br>Бег 30 метров на результат<br>Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.<br>Игра – эстафета «Футболисты».<br>Равномерный бег до 5 минут  |                 |                  |  |
| <b>92</b> | Бег 60 метров на результат.<br>Прыжки в длину с разбега. | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением 2 серии по 30 метров.<br>Бег 60 метров на оценку.<br>Прыжки в длину с места с 7-9 шагов способом «согнув ноги».<br>Эстафеты, встречная эстафета.   | Бег 60 метров   |                  |  |
| <b>93</b> | Бег 400/800м на результат                                | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые.<br>Прыжки в длину способом «согнув ноги»  |                 |                  |  |
| <b>94</b> | Бег 1000 метров на результат.                            | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые.<br>Бег 1000 метров на результат<br>Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.<br>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.<br>Прыжки в длину способом «согнув ноги»<br>Игра «Мини-футбол» мальчики.<br>Игра «Русская лапта» девочки. | Бег 1000 метров | Бег до 10 минут. |  |

|           |  |   |                          |                        |  |
|-----------|--|---|--------------------------|------------------------|--|
| <b>95</b> | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.<br>Прыжки в длину с разбега на результат<br>Равномерный бег до 15 мин<br>Малоподвижная игра.           | Прыжки в длину с разбега |                        |  |
| <b>96</b> | Метание мяча с разбега на дальность.                     |   |                          |                        |  |
| <b>97</b> | Метание мяча с разбега на дальность.<br>Бег 1500 метров  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.<br>Бег 1200 метров.<br>Малоподвижная игра. | Бег 1200 метров          | Подтягивание           |  |
| <b>98</b> | Метание мяча на результат.<br>Круговая тренировка        | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.<br>Метание мяча на результат.<br>Круговая тренировка.  |                          |                        |  |
| <b>99</b> | Шестиминутный бег.<br>Подтягивание (м).<br>Отжимание (д) | Правила поведения на открытых водоемах<br>Комплекс ОРУ типа зарядки.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Подтягивание (м). Отжимание (д).<br>Шестиминутный бег.   | Шестиминутный бег        | Закаливающие процедуры |  |

|            |  |   |  |                     |  |
|------------|--|---|--|---------------------|--|
|            |  | Учебная игра по упрощенным правилам «Футбол».<br>Малоподвижная игра «Три движения».   |  |                     |  |
| <b>100</b> | <b>Баскетбол</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).<br>ОРУ с мячом.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.<br>Передача мяча со сменой мест в тройке.<br>Ведение мяча в движении по прямой.<br>Игра «Перестрелка»                             |  | Поднимание туловища |  |
| <b>101</b> | Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Броски по кольцу.                           | Правила игры баскетбол.<br>Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)<br>Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении.<br>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». |  | Наклон вперед       |  |
| <b>102</b> | Футбол   | Футбол Вводный урок.  |  |                     |  |
| <b>103</b> | Футбол   | Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.  |  |                     |  |
| <b>104</b> | Футбол   | Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.   |  |                     |  |
| <b>105</b> | Футбол   | Футбол Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с  |  |                     |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | выполнением рывков и одновременно контролируя мяч. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|



## Календарно-тематическое планирование для 7 классов 2019-2020 уч. год

| № п/п   | Дата проведения |            | Тема урока  |
|---|-----------------|------------|---|
|   | Планируемая     | Фактически |   |
| I четверть – 24 часа. Легкая атлетика - 12 час. |                 |            |   |
| 1   | 1               |            | Высокий старт и стартовый разгон 20-40 м.   |
| 2   | 2               |            | Бег с ускорением 20-30 м. Бег в равномерном темпе.  |
| 3   | 3               |            | Бег с ускорением до 60 м. Бег скачками.   |
| 4   | 4               |            | Тест: 30 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин.  |
| 5   | 5               |            | Тест: 60 м. Развитие выносливости.  |
| 6   | 6               |            | Тест: 1000 м. Развитие общей выносливости.  |
| 7   | 7               |            | Тест: 1500 м. Развитие прыгучести.  |
| 8   | 8               |            | Тест: прыжок в длину с места. Развитие качеств. Бег в равномерном темпе до 15 мин.                    |
| 9   | 9               |            | Тест: 3x10 м. Развитие силовой выносливости.  |
| 10  | 10              |            | Тест: подтягивание на высокой и низкой перекладине. Бег в равномерном темпе до 1500м                  |
| 11  | 11              |            | Варианты челночного бега. Бег с изменением направления движения с мячом.                              |
| 12  | 12              |            | Бег 6x10 м. Развитие силовой выносливости.  |
| Баскетбол – 12 час.                             |                 |            |   |
| 13  | 1               |            | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения; остановка в 2 шага и бросок мяча в кольцо. |
| 14  | 2               |            | Бросок мяча одной и двумя руками с места и в прыжке.  |
| 15  | 3               |            | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.   |
| 16  | 4               |            | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.   |
| 17  | 5               |            | Вырывание и выбивание мяча. Олимпиада практика - баскетбол.   |
| 18  | 6               |            | Теоретический тур Олимпиады.  |
| 19  | 7               |            | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.  |
| 20  | 8               |            | Взаимодействие 2 игроков защиты и 3 игроков нападения.  |
| 21  | 9               |            | Позиционное нападение 3:0.  |
| 22  | 10              |            | Нападение быстрым прорывом и перехват мяча.   |

|                       |    |                       |   |
|-----------------------|----|-----------------------|---|
| 23                    | 11 |                       | Совершенствование тактических и технических приемов в учебной игре баскетбол.   |
| 24                    | 12 |                       | Взаимодействие 2 игроков защиты и 3 игроков нападения.  |
| II четверть – 24 часа |    | Гимнастика – 18 часов |   |
| 25                    | 1  |                       | Кувырок вперед, назад. Мост. Стойка на лопатках и голове.   |
| 26                    | 2  |                       | Кувырок назад в полушпагат - д., с прямыми ногами - м.  |
| 27                    | 3  |                       | М - стойка на голове; д - ласточка, мост.   |
| 28                    | 4  |                       | Развитие силовой выносливости.  |
| 29                    | 5  |                       | Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координации.  |
| 30                    | 6  |                       | Акробатическая комбинация. Висы и упоры.  |
| 31                    | 7  |                       | Акробатическая комбинация. Упраж. на брусьях и перекладине.   |
| 32                    | 8  |                       | Упраж. на перекладине - м., упраж. на разновысоких брусьях - д.   |
| 33                    | 9  |                       | Упр. на р/в брусьях - д., на перекладине - м.   |
| 34                    | 10 |                       | Опорный прыжок через козла согнув ноги - м., ноги врозь - д.  |
| 35                    | 11 |                       | Опорный прыжок через козла согнув ноги - м., ноги врозь - д.  |
| 36                    | 12 |                       | Опорный прыжок через козла. Подъем переворотом. Махом назад соскок.   |
| 37                    | 13 |                       | Опорный прыжок через козла. Развитие силы, ловкости.  |
| 38                    | 14 |                       | Комбинация. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.  |
| 39                    | 15 |                       | Упр. на    брусьях. Развитие гибкости, ловкости, силы.  |
| 40                    | 16 |                       | Упр. на II брусьях. Прыжки на скакалке за 1 мин.  |
| 41                    | 17 |                       | Упр. на    брусьях. Развитие гибкости, ловкости, силы.  |
| 42                    | 18 |                       | Развитие силовой выносливости.  |
| Волейбол – 6 часов    |    |                       |   |
| 43                    | 1  |                       | Перемещения и остановки в стойке. Умение выполнять передачу мяча 2 руками сверху. Развитие координационных способностей.            |
| 44                    | 2  |                       | Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.   |
| 45                    | 3  |                       | Стойка игрока, перемещения и остановка в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.  |
| 46                    | 4  |                       | Стойка игрока, перемещения и остановка в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. |
| 47                    | 5  |                       | Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после   |

|                         |       |                         |  |
|-------------------------|-------|-------------------------|--|
|                         |       |                         | перемещения.   |
| 48                      | 6     |                         | Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. |
| III четверть – 30 часов |       |                         | Лыжная подготовка – 18 часов   |
| 49                      | 1     |                         | Экипировка лыжника   |
| 50                      | 2     |                         | Попеременный двухшажный ход.   |
| 51                      | 3     |                         | Попеременный двухшажный ход.   |
| 52                      | 4     |                         | Коньковый ход.   |
| 53                      | 5     |                         | Попеременный двухшажный ход.   |
| 54                      | 6     |                         | Коньковый ход.   |
| 55                      | 7     |                         | Одновременный бесшажный ход.   |
| 56                      | 8     |                         | Одновременный бесшажный ход.   |
| 57                      | 9     |                         | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.   |
| 58                      | 10    |                         | Коньковый ход.   |
| 59                      | 11    |                         | Попеременный двухшажный ход.   |
| 60                      | 12    |                         | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.   |
| 61                      | 13    |                         | Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом".   |
| 62                      | 14    |                         | Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом".   |
| 63                      | 15    |                         | Развитие общей выносливости.   |
| 64                      | 16    |                         | Развитие скоростной выносливости в эстафетах.                                      |
| 65                      | 17    |                         | Повороты переступанием.  |
| 66                      | 18    |                         | Развитие скоростной выносливости в эстафетах.                                      |
| 67                      | 1     | <b>Плавание 3 часа.</b> | Вводный урок.  |
| 68                      | 2     | Обучение                | Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.        |
| 69                      | 3     | Обучение                | Плавание Имитация сочетание работы рук и ног на матах                              |
| Волейбол – 10 часов     |       |                         |  |
| 70                      | 7/22  |                         | Прямой нападающий удар через сетку.  |
| 71                      | 8/23  |                         | Прямой нападающий удар   |
| 72                      | 9/24  |                         | Взаимодействие 3-х игроков в учебной игре волейбол.                                |
| 73                      | 10/25 |                         | Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.      |
| 74                      | 11/26 |                         | Взаимодействие 3-х игроков в учебной игре волейбол.                                |

|  |           |  |  |
|--|-----------|--|--|
| 75   | 12/2<br>7 |  | Взаимодействие 3-х игроков в учебной игре волейбол.  |
| 76   | 13/2<br>8 |  | Прямой нападающий удар   |
| 77   | 14/2<br>9 |  | Прямой нападающий удар   |
| 78   | 15/3<br>0 |  | Взаимодействие 3-х игроков в учебной игре волейбол.  |
| 79   | 16/3<br>1 |  | Прямой нападающий удар   |
| IV четверть – 22 часов. Баскетбол – 7 часов, легкая атлетика 15 часов, футбол 4 часа |           |  |  |
| 80   | 13/3<br>2 |  | Ведение мяча правой /левой/ рукой в движении. Развитие координационных способностей. прыжки в длину с места - зачет. Развитие силовых качеств. |
| 81   | 14/3<br>3 |  | Ведение мяча правой /левой/ рукой в движении. Развитие координационных способностей.   |
| 82   | 15/1      |  | Ведение мяча правой /левой/ рукой в движении. Развитие координационных способностей.   |
| 83   | 16/2      |  | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.  |
| 84   | 17/3      |  | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.  |
| 85   | 18/4      |  | Взаимодействие 2 игроков защиты и 3 игроков нападения.   |
| 86   | 19/5      |  | Взаимодействие 2 игроков защиты и 3 игроков нападения.   |
| 87   | 20/6      |  | Футбол Вводный урок.   |
| 88   | 21/7      |  | Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.                                     |
| 89   | 22/8      |  | Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.  |
| 90   | 23/9      |  | Футбол Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.                    |
| 91   | 24/10     |  | Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание малого мяча.   |
|  |           |  | 1500 м - зачет. Развитие координационных способностей.   |
| 92   | 25/11     |  | Эстафетный бег. Развитие координации в спортивных играх  |
| 93   | 26/12     |  | Кроссовая подготовка до 20 мин. Игровой момент.  |
| 94   | 13/13     |  | Высокий старт и стартовый разгон 20-40 м.  |
| 95   | 14/14     |  | Бег с ускорением 20-30 м. Бег в равномерном темпе.   |
| 96   | 15/15     |  | Бег с ускорением до 60 м. Бег скачками.  |
| 97   | 16/16     |  | Тест: 30 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин.   |
| 98   | 17/17     |  | Тест: 60 м. Развитие выносливости.   |
| 99   | 18/18     |  | Тест: 1000 м. Развитие общей выносливости.   |
| 10   | 19/19     |  | Тест: 1500 м. Развитие прыгучести.   |

|         |       |  |  |
|---------|-------|--|--|
| 0       |       |  |  |
| 10<br>1 | 20/20 |  | Тест: прыжок в длину с места. Развитие v качеств.                        |
| 10<br>2 | 21/21 |  | Тест: 3x10 м. Развитие силовой выносливости.                             |
| 10<br>3 | 22/22 |  | Тест: подтягивание на высокой и низкой перекладине.                      |
| 10<br>4 |       |  | Варианты челночного бега. Бег с изменением направления движения с мячом. |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

2020-2021

| № п/п,<br>дата   | Наименование<br>раздела.  | Элементы содержания   | Вид контроля                                | Д/з                 |
|--|---|---|---|---------------------|
| <b>I четверть – 24 часа: Основы знаний – 1 час, Легкая атлетика – 12 часов, баскетбол – 12 часов</b> |   |   |   |                     |
| <b>1(1)</b>  | Основы знаний   | 1. Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики.<br>2. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.<br>3. Достижения спортсменов на олимпийских играх (отечественных и зарубежных).<br>4. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физкультуры.       |   | Правила поведения   |
| <b>2(2-3)</b>  | Бег. Спринтерский бег, эстафетный бег.                                | Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжковые упражнения. <b>Учет</b> -прыжок в длину с места.   | Индивидуальный                              |                     |
| <b>4-5</b><br><b>(4-5)</b>   | Бег.<br>Техника низкого старта и стартовый разгон.<br>Эстафетный бег. | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.<br>Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30-40м. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. <b>Учёт</b> Бег 30 м. ГТО Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 1500- мальчики, 1000 м- девочки.      | Урок 4. Оценить бег 30 м с высокого старта. | Бег на скорость     |
| <b>6-7</b><br><b>(6-7)</b>   | Бег. Старт.<br>Эстафетный бег.  | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. <b>Учёт</b> Бег 60 м. ГТО. Повторить стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 10 минут. <b>Учёт</b> Челночный бег 3*10 урок 6 | Урок 6. Оценить бег 60 м с высокого старта. | Бег на выносливость |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>8-9</b><br><b>(8-9)</b>                    | Бег.<br>Метание мяча.                   | Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу. <b>Учёт</b> бега 1000м. (7 урок), Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.  | Урок 10 <b>Учёт</b> бега 2000м (8 Формы) бег 1000 м         | Техника метания мяча.<br>Бег на выносливость. |
| <b>10-11</b><br><b>(10-11)</b>                | Прыжок в длину.<br>Метание малого мяча. | История развития легкой атлетики. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.<br>Метание мяча с 5 шагов разбега.<br>Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. Круговая эстафета. <b>Учёт</b> бега 2000м. (9 урок).<br><b>Учёт</b> Челночный бег 3*10. | Урок 10 <b>Учёт</b> бега 2000м (8 Формы) челночный бег 3*10 | Прыжок в длину с места                        |
| <b>12(12)</b>                                 | Прыжок в длину.<br>метание малого мяча  | Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Специальные упражнения для метания и бега.   | Оценить технику выполнения прыжка.                          | Прыжок в длину с места                        |
| <b>13(13)</b>                                 | Метание малого мяча                     | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.   |   |   |
| <b>Спортивные игры /баскетбол/ - 12 часов</b> |   |  |   |   |

|                     |   |   |                                     |  |
|---------------------|---|---|-------------------------------------|--|
| <b>14(1)</b>        | Баскетбол.<br>Сочетание приёмов передвижений и остановок.<br>Передачи мяча. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.<br>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.<br>Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. | Индивидуальный                      | Закрепить передачи и броски изученным способом |
| <b>15-16 (2-3)</b>  | Баскетбол<br>Сочетание приёмов передвижений и                               | Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.<br>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.  | Индивидуальный                      | Официальные баскетбольные правила              |
| <b>17-18 (4-5)</b>  | Баскетбол<br>Передача мяча разными  | Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита.<br>Развитие координационных способностей. Учебная игра.  | Индивидуальный                      | Официальные баскетбольные                      |
| <b>19-20 (6-7)</b>  | Баскетбол<br>Броски одной и двумя руками с места и в                        | Официальные баскетбольные правила.<br>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.<br>Передача мяча разными способами в движении.  | Оценить технику передачи мяча       | Сочетание приёмов передвижений и               |
| <b>21 (8)</b>       | Баскетбол<br>Перехват мяча.<br>Комбинации из                                | Перехват мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.<br>Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  |                                     |  |
| <b>22-23 (9-10)</b> | Баскетбол<br>Сочетание приёмов передвижений и                               | Официальные баскетбольные правила.<br>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.<br>Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.  | Оценить технику бросков одной рукой | Прыжковые и беговые упражнения.                |



|   |   |   |                               |  |
|---|---|---|-------------------------------|--|
| <b>24-25</b>  | Баскетбол   | Официальные баскетбольные правила.  | Урок 11                       | ОРУ с  |
| <b>(11-12)</b>  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.                      | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.   | Оценить технику ведения мяча. | гимнастической палкой.<br>Отжимания в упоре лежа |
| <b>резерв</b>   |   | Передача мяча разными способами в тройках сопротивлением.<br>Ловля, передача, броски. Штрафной бросок.<br>Учебная игра.   | Урок 12                       |  |
| <b>II четверть – 24 часа: Основы знаний – 1 час, Гимнастика – 18 часов. Спортивные игры /баскетбол/ – 6 часов</b> |   |   |                               |  |
| <b>26</b>   | <b>Основы знаний</b>  | 1. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.<br>2. Предупреждение травматизма и оказание пассивной помощи при травмах.<br>3. Основные движения и комплексы, учитывая возрастную-половые особенности.<br>4. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. |                               |  |
| <b>(1)</b>  |   |   |                               |  |
| <b>27-28/</b>   | Висы. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.<br>Строевые упражнения.      | Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ в движении.  | Индивидуальный                | Упражнения для формирования правильной осанки    |
| <b>2-3</b>  |   | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.<br>Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.<br>М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  |                               |  |
| <b>29-30/</b>   | Строевые упражнения.<br>Акробатика.<br>Упражнение на бревне, брусьях.<br>Прыжки через | Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.  | Учёт 4урока                   | Подтягивание,<br>отжимание                       |
| <b>4-5</b>  |   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.   |                               |  |

|                         |  |   |  |                              |
|-------------------------|--|---|--|------------------------------|
| <b>31-32/<br/>6-7</b>   | Строевые упражнения,<br>Акробатика.<br>Упражнение на бревне, брусьях.            | Упражнения ритмической гимнастики. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях – мальчики. <b>Учёт</b> Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).<br><br>Упражнение на бревне – девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин.                        | оценить упр. наклон вперед из положения сидя     | Комплекс ОРУ                 |
| <b>33-34/<br/>8-9</b>   | Строевые упражнения,<br>Акробатика,<br>упражнение на бревне, брусьях             | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.<br>Мальчики: акробатика <b>учёт</b> Стойка на голове и руках. Упражнение на брусьях;<br>Девочки - акробатика; <b>учёт</b> мост и поворот в упор стоя на одном колене; упражнение на бревне.                              | Учёт Акробатических упражнений                   | Комплекс ОРУ                 |
| <b>35-36/<br/>10-11</b> | Комбинации на перекладине бревне, брусьях.                                       | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Акробатическая комбинация<br>Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине;<br>Девочки – упражнение на бревне и брусьях.<br><br>Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс (можно | оценить подтягивание в висе: М- 9-7-5 Д- 17-14-8 | Упражнения для развития силы |
| <b>37-38/<br/>12-13</b> | Строевые упражнения,<br>Акробатика,<br>упражнение на бревне, Лазанье             | Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.<br><br>Упражнение на брусьях – мальчики. Акробатическая комбинация<br><br>Упражнение на бревне – девочки. Упражнения для развития силы и статической выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышении.     | Оценка техники выполнения акробатической         | Прыжки со скакалкой          |
| <b>39-40/<br/>14-15</b> | Лазанье по канату в три приема.<br><br>Комбинации на перекладине бревне, брусьях | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Лазанье по канату в три приема.<br><br><b>Мальчики</b> – упражнение на брусьях и перекладине;<br><br><b>Девочки</b> – упражнение на бревне и брусьях.  | Оценить строевые упражнения                      | Упр. Со скакалкой            |

|                           |   |  |   |  |
|---------------------------|---|--|---|--|
| <b>41-42/<br/>16-17</b>   | Лазание по канату изученным способом.<br><br>Комбинации на перекладине, | Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Лазание по канату изученным способом.<br><br>Опорный прыжок. <b>Мальчики</b> – упражнение на брусьях и перекладине; <b>Девочки</b> – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития силы: | Оценить комбинации на брусьях – мальчики;<br><br>Девочки – на | Упражнения на развитие гибкости                      |
| <b>43/<br/>18</b>         | Комбинации на перекладине, брусьях.<br><br>Опорный прыжок.              | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями.<br>Опорный прыжок.<br><br>Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине;<br><br>Девочки – упражнение на бревне и брусьях.   | Оценить упражнения на перекладине – мальчики, упражнение      | Упражнения на развитие гибкости.<br><br>Прыжки через |
| <b>Баскетбол – 6часов</b> |   |  |   |  |
| <b>44(13)</b>             | Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.                 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.  |   |  |
| <b>45(14)</b>             | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением               | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места в парах. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Личная защита.  |   |  |
| <b>46(15)</b>             | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с            | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя рукой от груди в движении парами с сопротивлением   | Оценить ведение мяча  |  |

|   |  |   |                                   |                                   |
|---|--|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>47(16)</b>   | Ведение мяча на месте и в движении с изменением  | Официальные баскетбольные правила.<br>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.<br>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.  | В парах, групповая.               | Официальные баскетбольные правила |
| <b>48(17)</b>   | Передачи мяча в тройках с перемещением   | Официальные баскетбольные правила.<br>Штрафной бросок.<br>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.  | Оценить технику штрафного броска. | Официальные баскетбольные правила |
| <b>49(18)</b>   | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя рукой от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Оценить бросок мяча одной рукой   |                                   |
| <b>III четверть – 30 часов: Основы знаний – 1 час, Лыжные гонки – 18 часов, волейбол – 11 часов</b> |  |   |                                   |                                   |
| <b>49/3</b>   | <b>Основы знаний</b><br>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам | 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности.<br>2. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии.<br>3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения.<br>4. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физкультуры.<br>5. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.<br>6. История создания и развития ГТО /БГТО/.<br>7. Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок – соответствие – технические характеристики – подготовка |                                   |                                   |
| <b>50-51/1-2</b>  | Скользкий шаг без палок и с палками  | Смазка лыж.<br>Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски, подъёмы. Развитие быстроты и выносливости:  | Индивиду                          | Правила соревнований по лыжным    |

|                 |  |   |                   |   |
|-----------------|--|---|-------------------|---|
| 52-53/<br>3-4   | Попеременный двухшажный ход, Повороты                          | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы. Повороты переступанием в движении. <b>(учёт)</b><br>Развитие быстроты и выносливости:   |                   | Техника лыжных ходов                          |
| 54-55/<br>5-6   | Подъём в гору скользящим шагом.<br>Одновременный               | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. <b>Учёт</b> Спуски и подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: | Индиви            | Повторить технику изученных ходов             |
| 56-57/<br>7-8   | Попеременный двухшажный ход.<br>Одновременный одношажный ход.  | Виды снежного покрова. Смазка лыж.<br>Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».<br>Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м.                                     | Индивидуаль       | Повторить технику спусков и подъёмов          |
| 58-59/<br>9-10  | Коньковый ход.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Торможение и | Виды снежного покрова. Смазка лыж.<br>Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение и поворот упором переступанием, упор торможением «плугом».<br>Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м.   | Оценить технику   | Переход с попеременных ходов на одновременные |
| 60-61/<br>11-12 | Коньковый ход.<br>Спуски и повороты.                           | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.<br>Переход с попеременных ходов на одновременные.<br>Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».   | Оценить технику   | Смазка лыж. Правила соревнований              |
| 62-63/<br>13-14 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.                 | Правила соревнований. Лыжные эстафеты.<br>Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».<br>Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м.   | Оценить переход с | Катание с горки с целью закрепления горной    |

|                            |  |   |   |                                   |
|----------------------------|--|---|---|-----------------------------------|
| <b>64-65/</b>              | Коньковый ход  | Правила соревнований.   | Индивидуальный  | Правила соревнований              |
| <b>15-16</b>               | Прохождение дистанции до 4,5 км                          | Переход с попеременных ходов на одновременные.<br>Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».<br>Лыжные эстафеты мальчики – 4х500 м; девочки – 4х300 м.   |   |                                   |
| <b>66-67/</b>              | Применение лыжных ходов                                  | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500 м; девочки – 4х300 м.  |   |                                   |
| <b>17-18</b>               | Эстафеты.  | Развитие быстроты и выносливости до 2 км.   | Оценить технику выполнения                            | Прохождение дистанции 3 км        |
| <b>Волейбол – 11 часов</b> |  |   |   |                                   |
| <b>68-69/</b>              | Стойки   | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Технические приёмы в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.  | Оценить технику нападающего удара при встречных       | Стойки и перемещения игрока.      |
| <b>6-7</b>                 | Перемещения. Закрепить технику прямой нижней подачи мяча | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра   |   |                                   |
| <b>70-71/</b>              | Стойки, перемещения.                                     | Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |   | Прыжки через скакалку             |
| <b>8-9</b>                 | Повторить элементы волейбольной игры                     |   |   |                                   |
| <b>72-73/</b>              | Передачи мяча во встречных колоннах.                     | Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Перемещение игрока. Передача мяча в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие                                       | Оценить технику верхней прямой                        | Правила соревнований по волейболу |
| <b>10-11</b>               | Прием мяча снизу   |   |   |                                   |
| <b>74-75/</b>              | Отбивание мяча кулаком через сетку.                      | Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой  | Оценить правила судейства по волейболу во время игры. | Сгибание рук в упоре лежа         |
| <b>12-13</b>               | Верхняя и нижняя подачи через                            | Прием мяча снизу в группе.  |   |                                   |

|  |   |   |   |                                   |
|--|---|---|---|-----------------------------------|
| <b>76-77/<br/>14-15</b>  | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Нападающий удар, верхняя | Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения. | Оценить правила судейства по волейболу во время игры. | Официальные волейбольные правила. |
| <b>78/<br/>16</b>  | Технические приёмы и тактические действия в волейболе.                      | Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения.<br><br>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подач.<br><br>Нападающий удар в тройках через сетку.  | Оценить учебную игру                                  | Официальные волейбольные правила. |
| <b>79<br/>1</b>  | <b>Плавание 3 часа.</b>   | Вводный урок.   |   |                                   |
| <b>80<br/>2</b>  | Обучение  | Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.   |   |                                   |
| <b>81<br/>3</b>  | Обучение  | Плавание Имитация сочетание работы рук и ног на матах   |   |                                   |
| <b>IV четверть – 24 часов: Легкая атлетика – 15 часов; волейбол 5 часов, Футбол – 4 часа</b> |   |   |   |                                   |
| <b>82-83/<br/>13-14</b>  | Прыжок в высоту. (3 часа)   | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.<br><br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.  | Индивидуальный. Оценить на результат                  | Специальные беговые и прыжковые   |

|                               |  |  |                                    |                                       |
|-------------------------------|--|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>84</b><br><b>15</b>        | Прыжок в высоту.   | Основы обучения двигательным действиям.<br><br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.   | Прыжок в высоту.<br><br>Мальчики:  | Прыжки через скакалку                 |
| <b>85/</b><br><b>16</b>       | Круговая тренировка.<br><br>Челночный бег                    | Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br><br>Развитие скоростно силовых способностей<br><br>Челночный бег 3x10 м                                       | Прыжок в длину с места.            |                                       |
| <b>86/</b><br><b>17</b>       | Круговая тренировка.   | Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br><br>Развитие скоростно силовых способностей   | Челночный бег 3x10 м.              |                                       |
| <b>87-88/</b><br><b>18-19</b> | Старт с опорой на одну руку, спринтерский бег                | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.<br><br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br><br>Ускорение 2x60м. Бег 30 м      | Индивидуальный.<br><br>Оценить бег | Беговые упражнения                    |
| <b>89/20</b>                  | Старт, бег, эстафетный бег                                   | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.<br><br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br><br>Ускорение 2x60м. Бег 60 м.     | Оценить бег 60 м на результат.     | Упражнения на выносливость            |
| <b>90/21</b>                  | Развитие скоростной выносливости. Бег на результат 30м, 60 м | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку<br><br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br><br>Ускорение 2x60м. Бег 400/800 м. |                                    | Повторить передачу эстафетной палочки |
| <b>91/22</b>                  | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут,                | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.<br><br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br><br>Ускорение 2x60м. Бег 1000м.    | Оценка техники метания мяча        |                                       |



|                              |   |   |                                    |                                   |
|------------------------------|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>92/23</b>                 | Бег на средние дистанции 400м. 800м. 1000м.                   | Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением<br>70-80 м. Финиширование.  | Оценить бег 400/800 м на результат | Силовые, беговые, прыжковые       |
| <b>93/24</b>                 | Бег на средние дистанции 1000м.                               | Метание мяча на дальность.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Эстафетный бег 4x50м.  | Оценить бег 1000 м на результат    |                                   |
| <b>94/25</b>                 | Прыжок в длину. Метание малого мяча. Эстафетный бег.          | Специальные беговые упражнения и упражнения для метания.<br>Метание мяча.<br>Бег 4x300м- мальчики; девочки – 3x250м.  | Оценить метание мяча.<br>Мальчики: | Метание мяча в цель               |
| <b>95/26</b><br><b>96/27</b> | Метание мяча, развитие выносливости. Прыжок в длину;          | Специальные беговые упражнения и упражнения для метания.<br>Метание мяча.<br>Бег 4x300м- мальчики; девочки – 3x250м.  | Оценить метание мяча.<br>Мальчики: |                                   |
| <b>Волейбол 5 часов</b>      |   |   |                                    |                                   |
| <b>97/12</b>                 | Стойки, перемещения, передачи мяча, подачи                    | Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники.<br>Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая | Индивидуальный                     | Правила соревнований по волейболу |
| <b>98/13</b>                 | Технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы | Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники.<br>Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая |                                    |                                   |

|                       |  |   |  |                     |
|-----------------------|--|---|--|---------------------|
| <b>99/14</b>          | Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока.<br><br>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.<br><br>Нападающий удар при встречных передачах. | Индивидуальный                           | Стойки, перемещения |
| <b>100-101/15-16</b>  | Учебная игра «Волейбол»                      | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.  |  |                     |
| <b>Футбол 4 часа</b>  |  |   |  |                     |
| <b>102/18</b>         | Футбол                                       | Футбол Вводный урок.  | Оценить подтягивание на высокой и низкой |                     |
| <b>103/19 -</b>       | Футбол                                       | Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.  |  |                     |
| <b>104-105/20 -21</b> | Футбол                                       | Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.   | Оценить учебную игру                     |                     |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа. 2020-2021 уч. год**

| № урока | Тема урока   | Элементы содержания  | Дата проведения |      |
|---------|--|--|-----------------|------|
|         |  |  | план            | факт |
|         | I четверть<br>Основы знаний  |  |                 |      |
| 1.      | Инструктаж по охране труда.<br>Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти и мышления) | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.  |                 |      |
|         | Спринтерский бег   | <i>Легкая атлетика</i> 13 часов  |                 |      |
| 2 - 3   | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон. Бег 60м. на результат.  | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |                 |      |
| 4 - 5   | Низкий старт<br>Челночный бег 3*10   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров  |                 |      |
| 6 - 7   | Эстафетный бег<br>Бег 400м/800м.<br>Прыжок в длину с места на результат  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки.  |                 |      |
| 8       | Развитие выносливости.<br>Бег 100м. на результат.  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 60 – 100 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.   |                 |      |
| 9.      | Развитие скоростной выносливости.  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   |                 |      |

|        |   |   |  |  |
|--------|---|---|--|--|
|        | Бег 1000м. на результат.  |   |  |  |
| 10.    | Смешанное передвижение: юноши до 5 км, девушки до 4 км.                             | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.  |  |  |
| 11     | Метание мяча на дальность.<br>Подтягивание на результат                             | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   |  |  |
| 12.    | Метание мяча на дальность.<br>Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг)  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |  |
| 13     | Кросс: 2 км, на результат   | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  |  |  |
|        | <b>Баскетбол 13часов</b>  | <b>Баскетбол 13часов</b>  |  |  |
| 14     | Основы знаний о физической культуре.<br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.   |  |  |
| 15.    | Ловля и передача мяча.  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. |  |  |
| 17-18. | Ведение мяча  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  |  |  |

|           |   |   |  |  |
|-----------|---|---|--|--|
| 19        | Бросок мяча   | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра   |  |  |
| 20-21     | Бросок мяча в движении.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  |  |  |
| 22        | Штрафной бросок.  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  |  |  |
| 23        | Тактика игры  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.   |  |  |
| 24        | Техника защитных действий.  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра   |  |  |
| 25        | Зонная система защиты.  | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  |  |  |
| 26        | Развитие кондиционных и координационных способностей.                                   | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.  |  |  |
|           | II четверть   | Гимнастика с элементами акробатики 18 часов   |  |  |
| 27<br>(2) | Основы знаний о физической культуре Олимпийские принципы, традиции, (правила, символика | Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Органы равновесия. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания; приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях; упражнения для |  |  |
| 28/1      | Строевые упражнения. Акробатика. Висы.  | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации   |  |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       |   | ( кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).<br>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( висы, махи, перемахи ).                                  |  |  |
| 29/2  | Строевые упражнения.<br>Акробатика. Висы.                       | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, махи, перемахи). |  |  |
| 30/3  | Строевые упражнения.<br>Акробатика. Висы.                       | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, махи, перемахи). |  |  |
| 31/4  | Строевые упражнения.<br>Акробатика.<br>Подтягивание             | Акробатические упражнения и комбинации ( кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  |  |  |
| 32/5  | Строевые упражнения.<br>Акробатика.<br>Подтягивание             | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |
| 33/6  | Строевые упражнения.<br>Акробатика                              | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |
| 34/7  | Строевые упражнения.<br>Акробатика.<br>Упражнения в равновесии. | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |
| 35/8  | Строевые упражнения.<br>Акробатика.                             | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |
| 36/9  | Строевые упражнения.<br>Акробатика                              | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |
| 37/10 | Строевые упражнения.<br>Акробатика                              | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).   |  |  |
| 38/11 | Строевые упражнения.<br>Опорный прыжок.                         | Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.  |  |  |
| 39/12 | Строевые упражнения.  | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см – юноши) прыжок боком (конь в  |  |  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | Опорный прыжок..   | ширину, высота 110 см – девушки Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.  |  |  |
| 40/13 | Строевые упражнения.<br>Опорный прыжок.<br>Лазание по канату в 2 - 3 приёма.                   | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.<br>Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см – юноши) прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см – девушки  |  |  |
| 41/14 | Строевые упражнения.<br>Опорный прыжок.<br>(зачёт) Круговая тренировка.                        | Опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий   |  |  |
| 42/15 | Лазание по канату в 2 - 3 приёма.Опорный прыжок.   | Опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий.  |  |  |
| 43/16 | Лазание по канату в 2 – 3зачёт Гимнастическая полоса препятствий.<br>Подтягивание на результат | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий-акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты); гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( висы, махи, перемахи ); опорный прыжок. Подтягивание.  |  |  |
| 44/17 | Совершенствование висов и упоров.<br>Лазание по канату в 2 - 3                                 | Юноши (подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина). Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Выполняется из размахивания в упоре на руках). Девушки (вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Наскок в упор на нижнюю жердь (н. ж.), вис прогнувшись на н. ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н. ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь). |  |  |
| 45/18 | Совершенствование висов и упоров   | Юноши (подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина). Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Выполняется из размахивания в упоре на руках). Девушки (вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Наскок в упор на нижнюю жердь (н. ж.), вис прогнувшись на н. ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н. ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь). |  |  |
|       | Баскетбол 4часа  |   |  |  |
| 46    | Совершенствовать технику передвижений,   | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами, остановки и повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники  |  |  |

|                |   |  |  |  |
|----------------|---|--|--|--|
|                | остановок, поворотов и стоек  | перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.  |  |  |
| 47             | Совершенствовать технику ловли и передач мяча. Ведения мяча   | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ведение мяча с обводкой стоек.   |  |  |
| 48             | Совершенствовать технику ловли и передач мяча. Ведения мяча   | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра 5:5 по упрощенным правилам баскетбола  |  |  |
| 49             | Бросок мяча   | Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок в прыжке двумя руками сверху. Учебная игра 5:5 по упрощенным правилам баскетбола   |  |  |
|                |   | III четверть<br>Лыжная подготовка 18 часов Плавание 3 часа   |  |  |
| 50(3)          | Основы знаний о физической<br>Функции органа зрения и его гигиена<br>Охрана труда на уроках лыжной подготовки     | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |  |
| 51-52<br>(1-2) | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.<br>Дистанция 2 км со средней скоростью.           | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью  |  |  |
| 53(3)          | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой».<br>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).<br>Прохождение | Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).                                      |  |  |



|               |   |  |  |  |
|---------------|---|--|--|--|
|               | дистанции 2 км.   |  |  |  |
| 54(4)         | Попеременный четырехшажный ход. Торможение «плугом», упором.  | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). |  |  |
| 55(5)         | Торможение «плугом», упором. Техника преодоления контруклонов   | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить подъем «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)   |  |  |
| 56(6)         | Торможение «плугом», упором. Коньковый ход,. Уход с лыжни в движении.                                   | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.  |  |  |
| 57-58 (7-8)   | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.                     | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Оценить торможение «плугом», упором. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики   |  |  |
| 59-60 (9-10)  | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.   | Пройти дистанцию 4 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов   |  |  |
| 61 (11)       | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»   |  |  |
| 62-63 (12-13) | Коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км                  | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. Оценить Коньковый ход.  |  |  |
| 63-64 (14-15) | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в  | Оценить Прохождение дистанции 3км, переходы с одного хода на другой  |  |  |

|                |   |  |  |  |
|----------------|---|--|--|--|
|                | движении (У),<br>Прохождение<br>дистанции 3км,<br>переходы с одного<br>хода на другой     |  |  |  |
| 65<br>(16)     | Поворот на месте<br>махом. Игра «день и<br>ночь». Эстафеты с<br>прохождением в<br>ворота. | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. Поворот на месте махом  |  |  |
| 66<br>(17)     | Совершенствование<br>техники лыжных ходов<br>с прохождением<br>дистанции до 5 км.         | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. Оценить Поворот на месте махом  |  |  |
| 67<br>(18)     | Прохождение<br>дистанции 4,5км,<br>используя изученные<br>ходы                            | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.  |  |  |
| 68-69<br>(1-2) | Стойки и<br>передвижения,<br>повороты, остановки.   | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.                   |  |  |
| 70-71<br>(3-4) | Прием и передача<br>мяча.   | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   |  |  |
| 72-73<br>(5-6) | Прием мяча после<br>подачи<br>Нижняя подача мяча  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |  |
| 74-75<br>(7-8) | Верхняя и нижняя<br>подача мяча.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.  |  |  |

|                  |  |   |  |  |
|------------------|--|---|--|--|
| 76-78<br>(9-10)  | Нападающий удар.<br>Верхняя и нижняя подача мяча   | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. |  |  |
| 79-80<br>(11-12) | Нападающий удар.<br>Техника защитных действий.   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |  |
| 81-82<br>(13-14) | <b>Плавание 3 часа.</b>  | Вводный урок.<br><br>Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.  |  |  |
| 83<br>(15)       | Обучение   | Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.   |  |  |
|                  |  | IV четверть<br><i>Легкая атлетика 13 ч /Футбол</i>  |  |  |
| 84<br>(4)        | Основы знаний о физической<br>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  |  |  |
| 85(14)           | Прыжок высоту способом перешагивание.  | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |  |  |
| 86(15)           | Прыжок высоту способом перешагивание на результат  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.  |  |  |
| 87(16)           | Переменный бег   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в  |  |  |

|        |  |   |  |  |
|--------|--|---|--|--|
|        | Тест подтягивание  | гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки.  |  |  |
| 88(17) | Кроссовая подготовка<br>Челночный бег 3*10 на результат          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   |  |  |
| 89(18) | Развитие силовой выносливости                                    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.   |  |  |
| 90(18) | Баскетбол.<br>Овладевать и совершенствовать технику бросков мяча | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от головы. Ловля, передача, ведение, бросок (ведение с обводкой препятствий – передача – обратная ловля мяча в движении – бросок одной рукой от головы)  |  |  |
| 91     | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон            | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  |  |  |
| 92     | Низкий старт.  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.  |  |  |
| 93     | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег                              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |  |  |
| 94     | Преодоление горизонтальных препятствий                           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.  |  |  |
| 95     | Развитие выносливости.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  |  |  |
| 96     | Развитие скоростно-силовых качеств.                              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. |  |  |
| 97     | Метание мяча на дальность.                                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   |  |  |
| 98     | 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  |  |  |

|                         |                           |  |  |  |
|-------------------------|---------------------------|--|--|--|
| 99                      | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  |  |
| 100                     | Футбол                    | Футбол Вводный урок.   |  |  |
| 101                     | Футбол                    | Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.   |  |  |
| 102-<br>103<br>(резерв) | Футбол                    | Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.  |  |  |

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| <b>Оценка 5</b>  | <b>Оценка 4</b>   | <b>Оценка 3</b>  | <b>Оценка 2</b>                               |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

## **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

| <b>Оценка 5</b>  | <b>Оценка 4</b>  | <b>Оценка 3</b>  | <b>Оценка 2</b>  |
|--|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

## **III. Владение способами и умение осуществлять**

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2   |
|---|---|---|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

**физкультурно-оздоровительную деятельность**  
IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2   |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:



уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.  
Демонстрировать.

| <i>Физические способности</i> | <i>Физические упражнения</i>  | <i>Мальчики</i> | <i>Девочки</i> |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек                    | 9,2             | 10,2           |
| Силовые                       | Прыжок в длину с места, см  | 195             | 185            |
|                               | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | -               | 18             |
| К выносливости                | Бег 2000 м, мин   | 8,50            | 10,20          |
| К координации                 | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек                      | 10,0            | 14,0           |
|                               | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0            | 10,0           |

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень    |         |            |            |         |            |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
|       |                        |                               |         | Мальчики   | девочки | Низкий     | Средний    | Высокий | Низкий     |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с                   | 11      | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
|       |                        |                               | 12      | 6,0        | 5,8—5,4 | 4,9        | 6,3        | 6,2—5,5 | 5,0        |
|       |                        |                               | 13      | 5,9        | 5,6—5,2 | 4,8        | 6,2        | 6,0—5,4 | 5,0        |
|       |                        |                               | 14      | 5,8        | 5,5—5,1 | 4,7        | 6,1        | 5,9—5,4 | 4,9        |
|       |                        |                               | 15      | 5,5        | 5,3—4,9 | 4,5        | 6,0        | 5,8—5,3 | 4,9        |

|   |                   |   |    |             |           |             |             |           |             |
|---|-------------------|---|----|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 2 | Координационные   | Челночный бег<br>3x10 м, с  | 11 | 9,7 и выше  | 9,3—8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7—9,3   | 8,9 и ниже  |
|   |                   |   | 12 | 9,3         | 9,0—8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6—9,1   | 8,8         |
|   |                   |   | 13 | 9,3         | 9,0—8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5—9,0   | 8,7         |
|   |                   |   | 14 | 9,0         | 8,7—8,3   | 8,0         | 10,0        | 9,4—9,0   | 8,6         |
|   |                   |   | 15 | 8,6         | 8,4—8,0   | 7,7         | 9,9         | 9,3—8,8   | 8,5         |
|   |                   |   |    |             |           |             |             |           |             |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см  | 11 | 140 и ниже  | 160—180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150—175   | 185 и выше  |
|   |                   |   | 12 | 145         | 165—180   | 200         | 135         | 155—175   | 190         |
|   |                   |   | 13 | 150         | 170—190   | 205         | 140         | 160—180   | 200         |
|   |                   |   | 14 | 160         | 180—195   | 210         | 145         | 160—180   | 200         |
|   |                   |   | 15 | 175         | 190—205   | 220         | 155         | 165—185   | 205         |
|   |                   |   |    |             |           |             |             |           |             |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег, м   | 11 | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850—1000  | 1100 и выше |
|   |                   |   | 12 | 950         | 1100—1200 | 1350        | 750         | 900—1050  | 1150        |
|   |                   |   | 13 | 1000        | 1150—1250 | 1400        | 800         | 950—1100  | 1200        |
|   |                   |   | 14 | 1050        | 1200—1300 | 1450        | 850         | 1000—1150 | 1250        |
|   |                   |   | 15 | 1100        | 1250—1350 | 1500        | 900         | 1050—1200 | 1300        |
|   |                   |   |    |             |           |             |             |           |             |
| 5 | Гибкость          | Наклон вперед из положения сидя, см                                 | 11 | 2 и ниже    | 6—8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8—10      | 15 и выше   |
|   |                   |   | 12 | 2           | 6—8       | 10          | 5           | 9—11      | 16          |
|   |                   |   | 13 | 2           | 5—7       | 9           | 6           | 10—12     | 18          |
|   |                   |   | 14 | 3           | 7—9       | 11          | 7           | 12—14     | 20          |
|   |                   |   | 15 | 4           | 8—10      | 12          | 7           | 12—14     | 20          |
|   |                   |   |    |             |           |             |             |           |             |
| 6 | Силовые           | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1           | 4—5       | 6 и выше    |             |           |             |
|   |                   |   | 12 | 1           | 4—6       | 7           |             |           |             |
|   |                   |   | 13 | 1           | 5—6       | 8           |             |           |             |
|   |                   |   | 14 | 2           | 6—7       | 9           |             |           |             |
|   |                   |   | 15 | 3           | 7—8       | 10          |             |           |             |

|  |                 |    |  |  |  |          |       |           |
|--|-----------------|----|--|--|--|----------|-------|-----------|
|  | на низкой       | 11 |  |  |  | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |
|  | перекладине из  | 12 |  |  |  | 4        | 11—15 | 20        |
|  | виса лежа, кол- | 13 |  |  |  | 5        | 12—15 | 19        |
|  | во раз          | 14 |  |  |  | 5.       | 13—15 | 17        |
|  | (девочки)       | 15 |  |  |  | 5        | 12—13 | 16        |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»**

**III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

| N<br>п/<br>п                   | Испытания<br>(тесты)   | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|--------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |  | Мальчики          |                    |                 | Девочки           |                    |                 |
|                                |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)  | 5,7               | 5,5                | 5,1             | 6,0               | 5,8                | 5,3             |
|                                | или бег на 60 м (с)  | 10,9              | 10,4               | 9,5             | 11,3              | 10,9               | 10,1            |
| 2.                             | Бег на 1500 м (мин, с)   | 8.20              | 8.05               | 6.50            | 8.55              | 8.29               | 7.14            |
|                                | или бег на 2000 м (мин, с)   | 11.10             | 10.20              | 9.20            | 13.00             | 12.10              | 10.40           |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 3                 | 4                  | 7               | -                 | -                  | -               |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11                | 15                 | 23              | 9                 | 11                 | 17              |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 13                | 18                 | 28              | 7                 | 9                  | 14              |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня        | +3                | +5                 | +9              | +4                | +6                 | +13             |

|  |   |       |       |       |       |       |       |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | скамьи - см)  |       |       |       |       |       |       |
| Испытания (тесты) по выбору  |   |       |       |       |       |       |       |
| 5.   | Челночный бег 3x10 м (с)  | 9,0   | 8,7   | 7,9   | 9,4   | 9,1   | 8,2   |
| 6.   | Прыжок в длину с разбега (см)   | 270   | 280   | 335   | 230   | 240   | 300   |
|  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 150   | 160   | 180   | 135   | 145   | 165   |
| 7.   | Метание мяча весом 150 г (м)  | 24    | 26    | 33    | 16    | 18    | 22    |
| 8.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 32    | 36    | 46    | 28    | 30    | 40    |
| 9.   | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**   | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
|  | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)   | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования. |   |       |       |       |       |       |       |
| 10.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1.30  | 1.20  | 1.00  | 1.35  | 1.25  | 1.05  |
| 11.  | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10    | 15    | 20    | 10    | 15    | 20    |
|  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"   | 13    | 20    | 25    | 13    | 20    | 25    |
| 12.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не   | 5     |       |       |       |       |       |

менее, км)

Примечание:

| <i>Участники тестирования</i>   | <i>Мальчики</i>       |                        |                     | <i>Девочки</i>        |                        |                     |
|---|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
|   | <i>Бронзовый знак</i> | <i>Серебряный знак</i> | <i>Золотой знак</i> | <i>Бронзовый знак</i> | <i>Серебряный знак</i> | <i>Золотой знак</i> |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 12                    | 12                     | 12                  | 12                    | 12                     | 12                  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7                     | 7                      | 8                   | 7                     | 7                      | 8                   |

#### IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

| <i>N<br/>n/<br/>n</i>                 | <i>Испытания (тесты)</i>   | <i>Нормативы</i>      |                        |                     |                       |                        |                     |
|---------------------------------------|--|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
|                                       |  | <i>Юноши</i>          |                        |                     | <i>Девушки</i>        |                        |                     |
|                                       |  | <i>Бронзовый знак</i> | <i>Серебряный знак</i> | <i>Золотой знак</i> | <i>Бронзовый знак</i> | <i>Серебряный знак</i> | <i>Золотой знак</i> |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                       |                        |                     |                       |                        |                     |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 5,3                   | 5,1                    | 4,7                 | 5,6                   | 5,4                    | 5,0                 |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 9,6                   | 9,2                    | 8,2                 | 10,6                  | 10,4                   | 9,6                 |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)   | 10.00                 | 9.40                   | 8.10                | 12.10                 | 11.40                  | 10.00               |
|                                       | или бег на 3000 м (мин, с)   | 15.20                 | 14.50                  | 13.00               | -                     | -                      | -                   |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 6                     | 8                      | 12                  | -                     | -                      | -                   |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество) | 13                    | 17                     | 24                  | 10                    | 12                     | 18                  |

|  |   |       |       |       |       |       |       |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4.   | раз)<br>или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)  | 20    | 24    | 36    | 8     | 10    | 15    |
|  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см)  | +4    | +6    | +11   | +5    | +8    | +15   |
| Испытания (тесты) по выбору  |   |       |       |       |       |       |       |
| 5.   | Челночный бег 3x10<br>м (с)   | 8,1   | 7,8   | 7,2   | 9,0   | 8,8   | 8,0   |
| 6.   | Прыжок в длину с<br>разбега (см)  | 340   | 355   | 415   | 275   | 290   | 340   |
|  | или прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 170   | 190   | 215   | 150   | 160   | 180   |
| 7.   | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (количество<br>раз за 1 мин)  | 35    | 39    | 49    | 31    | 34    | 43    |
| 8.   | Метание мяча весом<br>150 г (м)   | 30    | 34    | 40    | 19    | 21    | 27    |
| 9.   | Бег на лыжах на 3<br>км (мин, с)**  | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
|  | или бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)**  | 30.00 | 29.15 | 27.00 | -     | -     | -     |
|  | или кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности) (мин, с)   | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования. |   |       |       |       |       |       |       |
| 10.  | Плавание на 50 м<br>(мин, с)  | 1.25  | 1.15  | 0.55  | 1.30  | 1.20  | 1.03  |
| 11.  | Стрельба из<br>положения сидя или<br>стоя с опорой<br>локтей о стол или<br>стойку, дистанция<br>10 м (очки):<br><br>из пневматической<br>винтовки с<br>открытым<br>прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |

|     |   |       |       |       |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 12. | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)        | 10    |       |       |       |       |       |

Примечание:

| <b>Участники тестирования</b>   | <b>Юноши</b>          |                        |                     | <b>Девушки</b>        |                        |                     |
|---|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
|   | <b>Бронзовый знак</b> | <b>Серебряный знак</b> | <b>Золотой знак</b> | <b>Бронзовый знак</b> | <b>Серебряный знак</b> | <b>Золотой знак</b> |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 13                    | 13                     | 13                  | 13                    | 13                     | 13                  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7                     | 8                      | 9                   | 7                     | 8                      | 9                   |