****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
* Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312)
* Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»
* Лях В.И, М.Я. Виленский «Программа физического воспитания учащихся 6 - 9 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.
* Примерная программа по начальному общему образованию по учебному предмету физическая культура.
* 9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Исаевской ООШ на 2021-2022 учебный год.
* 10. Учебный план МБОУ Исаевской ООШ на 2022-2023 учебный год.

Цель курса физической культуры: 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

 *- формирование* культурыдвижений, 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.

Задачи:

* реализация *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализация *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* 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 обучающихся, 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.

Учебно-методический комплект:

*Программа:* программа физического воспитания учащихся 5- 9 классов : В.И. Лях, М.Я. Виленскмй. М: издательство «Просвещение», 2014 г.

*Учебники:*

Предметная линия учебников В.И. Ляха , М.Я. Виленского. 5 - 9 классы, М: Просвещение, 2014 г.

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**6 – 9 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Результаты обучения |
| Предметные | Метапредметные |
| Тема 1. Основы знаний | Учащийся должен *уметь*:* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
 | Учащийся должен *уметь*:1)Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  |
| Тема 2,7. Легкая атлетика | Учащийся должен *уметь*:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
 | Учащийся должен *уметь*: 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; |
| Тема 3. Баскетбол | Учащийся должен *уметь*:* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 | Учащийся должен *уметь*:1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;2) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; |
| Тема 4. Гимнастика | Учащийся должен *уметь*:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
 | Учащийся должен *уметь*:1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  |
| Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки) | Учащийся должен *уметь*:* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
 | Учащийся должен *уметь*:1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  |
| Тема 6. Волейбол | Учащийся должен *уметь*:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
 | Учащийся должен *уметь*: 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; |

**Личностные результаты обучения**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается с 6 по 9 класс из расчета 2ч в неделю (всего 276ч): в, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе 68 ч, в 9 классе – 68 ч

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры**. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

***Прикладно - ориентированная подготовка****.* Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения*** о**бщеразвивающей *направленности.*** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики*** *.*Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика****.* Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений*.*

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень физической подготовки

1. класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание (в висе-м, лежа-д)  кол-во раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| Наклон вперед | 10 | 6 | 2 | 15 | 8 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокогостарта, с | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 2000 м, мин. с | Без учета времени |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| км, мин. с |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| 3х10м |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| места |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| Наклон вперед | 10 | 6 | 2 | 16 | 9 | 5 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег 1500 м, мин. с | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| Челночный бег 3х10м | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| Прыжки в длину с места | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| Наклон вперед | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 6 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег 1500 м, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Челночный бег 3х10м | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 |
| Прыжки в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз | 9 | 6 | 2 | 18 | 10 | 6 |
| Наклон вперед | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Бег 2000 м, мин. с | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| Ходьба на лыжах 3 км, мин. с | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| Челночный бег 3х10м | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.0 |
| силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 155 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
|  | Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, количество раз | 40 | 30 |
|  | Подтягивание на перекладине (высокая-ю, низкая-д),количество раз | 4 | 10 |
| выносливость | Бег 2000 м, мин | 10.50 | 12.20 |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12.0 | 10.0 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | В процессе урока |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»**  | **11** |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История  | 1 |  |
| 2-3 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 2 |  |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |  |
| 5-6 | Скоростной бег до 50 м. | 2 |  |
| 7-8 | Бег на результат 60 м. | 2 |  |
| 9-10 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 2 |  |
| 11 | Бег на 1200 м. | 1 |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | **16** |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |
| 13-14 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |
| 17-18 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |
| 19-20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |  |
| 21-22 | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |
| 23-24 | Ловля, передача, ведение, бросок | 2 |  |
| 25-26 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 2 |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | **16** |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |
| 29-30 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 2 |  |
| 31-32 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |
| 33-34 | О.Р.У. в парах | 2 |  |
| 35-36 | О.Р.У. с предметами | 2 |  |
| 37-38 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 |  |
| 39-40 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 2 |  |
| 41-42 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |
| 43 | Лазание по канату | 1 |  |
|  | **ТЕМА 5. «Волейбол»** | **16** |  |
| 44 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |
| 45 | Стойка игрока. Перемещения | 2 |  |
| 46-47 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 2 |  |
| 48-49 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 2 |  |
| 50-51 | Нижняя прямая подача | 2 |  |
| 52-53 | Прямой нападающий удар | 2 |  |
| 54-55 | Игра по упрощенным правилам | 2 |  |
| 56 | Прием, передача, удар | 1 |  |
| 57 | Помощь в судействе, комплектование команды | 1 |  |
| 58 | Учебная игра | 1 |  |
|  | **ТЕМА 6. «Легкая атлетика»** | **10** |  |
| 59 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 60-61 | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега. | 2 |  |
| 62-63 | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега. | 2 |  |
| 64-65 | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м. | 2 |  |
| 66-67 | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |  |
| 68 | Развитие выносливости | 1 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | В процессе урока |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»**  | **11** |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История  | 1 |  |
| 2-3 | Высокий старт от 30 до 40 м. | 2 |  |
| 4 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |  |
| 5-6 | Скоростной бег до 60 м. | 2 |  |
| 7-8 | Бег на результат 60 м. | 2 |  |
| 9-10 | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | 2 |  |
| 11 | Бег на 1500 м. | 1 |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | **16** |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |
| 13-14 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |
| 17-18 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |
| 19-20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |  |
| 21-22 | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |
| 23-24 | Ловля, передача, ведение, бросок | 2 |  |
| 25-26 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 2 |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | **16** |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |
| 29-30 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 2 |  |
| 31-32 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |
| 33-34 | О.Р.У. в парах | 2 |  |
| 35-36 | О.Р.У. с предметами | 2 |  |
| 37-38 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 |  |
| 39-40 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 2 |  |
| 41-42 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |
| 43 | Лазание по канату | 1 |  |
|  | **ТЕМА 5. «Волейбол»** | **15** |  |
| 44 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |
| 45-46 | Стойка игрока. Перемещения | 2 |  |
| 47-48 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 2 |  |
| 49-50 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 2 |  |
| 51-52 | Нижняя прямая подача | 2 |  |
| 53 | Прямой нападающий удар | 1 |  |
| 54 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 55-56 | Прием, передача, удар | 2 |  |
| 57 | Помощь в судействе, комплектование команды | 1 |  |
| 58 | Учебная игра | 1 |  |
|  | **ТЕМА 6. «Легкая атлетика»** | **10** |  |
| 59 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 60-61 | Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега | 2 |  |
| 62-63 | Процесс совершенствования прыжков в высоту | 2 |  |
| 64-65 | Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м. | 2 |  |
| 66-67 | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |  |
| 68 | Развитие выносливости | 1 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **ТЕМА 1. Что вам надо знать** | В процессе урока |  |
|  | **ТЕМА 2. Легкая атлетика**  | **11** |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |  |
| 2-3 | Низкий старт до 30 м. | 2 |  |
| 4 | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 1 |  |
| 5-6 | Скоростной бег до 60 м. | 2 |  |
| 7-8 | Бег на результат 60 м. | 2 |  |
| 9-10 | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. | 2 |  |
| 11 | Бег на 1500 м. | 1 |  |
|  | **ТЕМА 3. Баскетбол**  | **16** |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |
| 13-14 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |
| 17-18 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |
| 19-20 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 2 |  |
| 21-22 | Перехват мяча | 2 |  |
| 23-24 | Ловля, передача, ведение, бросок | 2 |  |
| 25-26 | Нападение быстрым прорывом 3:2 | 2 |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
|  | **ТЕМА 4. Гимнастика**  | **18** |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |
| 29-30 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | 2 |  |
| 31-32 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |
| 33-34 | О.Р.У. в парах | 2 |  |
| 35-36 | О.Р.У. с предметами | 2 |  |
| 37-38 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |  |
| 39-40 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |  |
| 41-42 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |
| 43 | Лазание по канату | 1 |  |
|  | **ТЕМА 6. Волейбол** | **16** |  |
| 44 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |
| 45 | Стойка игрока. Перемещения | 2 |  |
| 46-47 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 2 |  |
| 48 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 1 |  |
| 49-50 | Нижняя прямая подача | 2 |  |
| 51-52 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | 2 |  |
| 53-54 | Процесс совершенствования психомоторных способностей | 2 |  |
| 55-56 | Прием, передача, удар | 2 |  |
| 57-58 | Учебная игра | 2 |  |
|  | **ТЕМА 7. Легкая атлетика**  | **10** |  |
| 59 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 60-61 | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега | 2 |  |
| 62-63 | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега | 2 |  |
| 64-65 | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м) | 2 |  |
| 66-67 | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |  |
| 68 | Развитие выносливости | 1 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **Тема 1. Основы знаний о физической культуре** | В процессе урока |  |
|  | **Тема 2. Лёгкая атлетика**  | **10** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | 6.09 |
| 2 | Низкий старт (до 30 м.) | 1 | 7.09 |
| 3 | Стартовый разгон от 70 до 80 м. | 1 | 13.09 |
| 4 | Бег на результат 100м. | 1 | 14.09 |
| 5 | Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.) | 1 | 20.09 |
| 6 | Бег на 1500 м. | 1 | 21.09 |
| 7 | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега | 1 | 27.09 |
| 8 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов | 1 | 28.09 |
| 9 | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 | 4.10 |
| 10 | Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность | 1 | 5.10 |
|  | **Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)** | **21** |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока | 2 | 11.1012.10 |
| 12 | Ловля и передача мяча без сопротивления | 1 | 18.10 |
| 13-14 | Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке | 2 | 19.091.11 |
| 15-16 | Бросок мяча без сопротивления | 2 | 2.118.11 |
| 17-18 | Действия против игрока без мяча и с мячом  | 2 | 8.119.11 |
| 19-20 | Позиционное нападение 2:2, 3:3 | 2 | 15.1116.11 |
| 21-22 | Позиционное нападение 4:4, 5: 5 | 2 | 22.1123.11 |
| 23-24 | Ловля и передача мяча с защитником | 2 | 29.1130.11 |
| 25-26 | Ведение мяча с сопротивлением | 2 | 6.127.12 |
| 27-28 |  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | 2 | 13.1214.12 |
| 29-30 | Перемещение игрока | 2 | 20.1221.12 |
|  | **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики**  | **13** |  |
| 31 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении | 1 | 27.12 |
| 32-33 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 2 | 28.1217.01 |
| 34 | О.Р.У. с набивными мячами, гантелями | 1 | 18.01 |
| 35 | Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 | 24.01 |
| 36 | Подъем переворотом | 1 | 25.01 |
| 37 | Прыжок ноги врозь через коня | 1 | 31.01 |
| 38 | Длинный кувырок вперед | 1 | 1.02 |
| 39 | Стойка на руках | 1 | 7.02 |
| 40 | Акробатические упражнения | 1 | 14.02 |
| 41 | Подтягивания на результат | 1 | 15.02 |
|  | **Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)** | **17** |  |
| 42 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 | 21.02 |
| 43-45 | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку | 3 | 22.0228.021.03 |
| 46-48 | Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой | 3 | 7.0314.0315.03 |
| 49-51 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 3 | 21.0322.034.04 |
| 52-54 | Блокирование нападающего удара | 3 | 5.0411.0412.04 |
| 55-57 | Прием мяча, отраженного сеткой | 3 | 18.0419.0425.04 |
| 58- | Учебная игра | 1 | 26.04 |
|  | **Тема 8. Легкая атлетика** | **10** |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча | 1 | 2.05 |
| 60-61 | Развитие выносливости (до 20 мин.) | 2 | 3.0510.05 |
| 62-63 | Прыжки и многоскоки | 2 | 16.0517.05 |
| 64-65 | Эстафеты, бег с ускорением | 2 | 23.0524.05 |
| 66-67 | Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов  | 2 | 30.05 |
| 68 | Тренировка в оздоровительном беге | 1 | 31.05 |

