

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санталовская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по физической культуре**

2016

Аннотация

Наименование дисциплины	Физическая культура			
Краткое описание программы	Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе авторской программы по физической культуре (В.И.Лях М. «Просвещение», «Школа России», 2010г) В структуру рабочей программы внесены изменения в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897» Количество часов определено в соответствии с календарным учебным графиком на 2016-2017 учебный год.			
Класс	Количество часов			УМК предмета, курса
	Общее количество часов	Контрольных тестирований	Практических работ (тестов)	
5	102	23		Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-7 класс. ФГОС: под общей редакцией Виленского М.Я. «Просвещение», 2014г. «Школа России».
6	102	24		
7	102	24		
8	102	32		Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура 8-9 класс. ФГОС: под общей редакцией Ляха В.И. «Просвещение», 2014г. «Школа России».

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
-

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

2.Содержание учебного предмета

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. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

Прикладно – ориентированная подготовка

Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование 5 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	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). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	В процессе проведения уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Висы и упоры. упражнения на равновесие. инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Страховка. Уборка снарядов. Висы на согнутых	102 ч. 18 ч.

	руках. Подтягивания в висе (м). из виса лёжа (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнение на гимнастической скамейке П/И «Фигуры». Размахивание в висе, соскок. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастических снарядах. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастических снарядах. Строевые упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота – 80-100 см). П/и «Прыжки по полоскам». Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота – 80-100 см). П/и «Удочка». Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Упражнение на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок – на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Акробатика. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Подвижная игра «Два лагеря». Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подвижная игра «Смена капитана». Комбинации освоенных элементов. П/и «Бездомный заяц». Акробатическая комбинация П/и «Челнок». Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками». Стартовый разгон.	21 ч.
--	---	---------------------

	Бег с ускорением бег 30 м с высокого старта. Финальное усилие. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат. Правила соревнований в беге. 60 м – на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Метание мяча с разбега на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель». Прыжки и многоскоки. Прыжки с места – на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок 7-9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м. П/и «Салки на марше». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м. П/и «Салки на марше». Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета (передача палочки). Подтягивание на результат. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Правила соревнований в беге. 60 м – на результат. Эстафеты по кругу. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с разбега. Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. прыжки с разбега. Метание мяча на дальность – на результат на заданное расстояние. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки. Презентация «название разучиваемых упражнений и основы правильной техники». переноска и надевание лыж ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленные передвижения по дистанции – 1 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	15 ч
--	---	-------------

	Прохождение дистанции до 1,5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100 м). повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку». Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты – игры. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км. Игра «Пройди в ворота» без палок. попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении «плугом». Встречные эстафеты. Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок. Игра «Смелее с горки». Лыжные гонки – 2 км. повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200 – 250 метров. Спортивные игры. Баскетбол, - игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал – садись». Стойка и передвижения игрока, Ведение мяча на месте, остановка прыжком эстафеты. Терминология баскетбола. Повороты с мячом. Ведения мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди. История возникновения баскетбола ведение мяча с разной высоты отскока.	21 ч.
--	---	--------------

	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Волейбол - игра по упрощённым правилам. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий	18 ч.
--	---	---------------------

	мяч». Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Бомбардиры». Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Бомбардиры». Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Футбол - игра по упрощённым правилам. Стойка игрока. Передвижение. Удар по мячу. Остановка мяча подошвой. Правила игры. Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника. Остановка внутренней стороной стопы. Удар после остановки. Итоговое тестирование. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации	9 ч. В процессе проведения уроков
--	--	---

	движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты. Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	
--	--	--

6 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	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). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе проведения уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	В процессе проведения уроков 102 ч. 18 ч.

	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Страховка. Уборка снарядов. Висы на согнутых руках. Подтягивания в висе (м), из вися лёжа (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Строевой шаг. Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнение на гимнастической скамейке П/И «Фигуры». Размахивание в висе, соскок. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастических снарядах. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастических снарядах. Строевые упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота – 80-100 см). П/и «Прыжки по полоскам». Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота – 80-100 см). П/и «Удочка». Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Упражнение на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок – на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Акробатика. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Подвижная игра «Два лагеря». Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	
--	--	--

	Подвижная игра «Смена капитана». Комбинации освоенных элементов. П/и «Бездомный заяц». Акробатическая комбинация П/и «Челнок». Упражнение в висах и упорах. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками». Стартовый разгон. Бег с ускорением бег 30 м с высокого старта. Финальное усилие. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат. Правила соревнований в беге. 60 м – на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Метание мяча с разбега на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель». Прыжки и многоскоки. Прыжки с места – на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок 7-9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м. П/и «Салки на марше». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м. П/и «Салки на марше». Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30-50м). Встречная эстафета (передача палочки). Подтягивание на результат. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Правила соревнований в беге. 60 м – на результат. Эстафеты по кругу. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с разбега. Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель на заданное	21 ч.
--	--	--------------

	расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. прыжки с разбега. Метание мяча на дальность – на результат на заданное расстояние. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленные передвижения по дистанции – 1 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот «упором». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100 м). Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку». Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты – игры. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км. Игра «Пройди в ворота» без палок. попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении «плугом». Встречные эстафеты. Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	15 ч
--	--	------

	Игра «Смелее с горки». Лыжные гонки – 2 км. повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200 – 250 метров. Спортивные игры. Баскетбол, - игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал – садись». Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты. Терминология баскетбола. Перемещения в стойке. Ведения мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты. Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди. История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя одной рукой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Ведение мяча без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Броски одной и двумя руками с места	21 ч.
--	---	---------------------

	без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении. Броски одной рукой в движении после ведения без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков через заслон. Бросок одной рукой в движении после ловли без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков через заслон. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных качеств. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Волейбол - игра по упрощенным правилам. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Бомбардиры». Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Бомбардиры». Процесс совершенствования психомоторных способностей. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам. Комбинации	18 ч.
--	---	---------------------

	из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Закрепление тактики свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Футбол - игра по упрощенным правилам. Стойка игрока. Передвижение. Удар по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановки, повороты, ускорения). Остановки мяча подошвой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (дальнейшее закрепление техники). Правила игры. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения, скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ведение с изменением скорости. Удар по воротам. Ведение без сопротивления защитника. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Остановка внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Удар после остановки. Итоговое тестирование. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты.	9 ч. В процессе проведения уроков
--	--	---

	Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	
--	--	--

7 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	История физической культуры. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	В процессе проведения уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для	В процессе проведения уроков 102 ч. 18 ч.

	развития силовых способностей и гибкости. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!», «Полшага!». Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Смешанные висы (д). Страховка и помощь. Установка и уборка снарядов. Передвижение в висе (м). Смешанные висы (д). Подтягивания в висе (м), из виса лёжа (д). Упражнения на гимнастическом бревне. Организующие команды и приемы. Обеспечение ТБ. Махом назад соскок (м). Упражнение на гимнастическом бревне (д.). Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Размахивание в висе, соскок. Лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лежа на низкой перекладине (д) на результат. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастических снарядах. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастических снарядах. Лазание по канату на результат. Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в ширину, высота – 100-115 см) – м.; ноги врозь (козел в ширину, высота – 105-110 см.)-д. П/и «Прыжки по полоскам». Правила самоконтроля. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в ширину, высота – 100-115 см) – м.; ноги врозь (козел в ширину, высота – 105-110 см.)-д. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в ширину, высота – 100-115 см) – м.; ноги врозь (козел в ширину, высота – 105-110 см.)-д. Развитие силовых способностей. Демонстрация упражнений. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: согнув ноги (козел в ширину, высота – 100-115 см) – м.; ноги врозь (козел в ширину, высота – 105-110 см.)-д. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие координационных способностей. Составление с	
--	--	--

	помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок – на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Выполнение обязанностей командира отделения. Акробатика: Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; Девочки – кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). «Мост» из положения стоя, без помощи (д). Кувырок назад в полушпагат (д). Подвижная игра «Два лагеря». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). «Мост» из положения стоя, без помощи (д). Кувырок назад в полушпагат. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Комбинации освоенных элементов. П/и «Бездомный заяц». Акробатическая комбинация П/и «Челнок». Упражнение в висах и упорах. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками». Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. Финальное усилие. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат. Правила соревнований в беге. 60 м – на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Подвижная	20 ч.
--	--	--------------

	игра «Метко в цель». Прыжки и многоскоки. Прыжки с места – на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с 9-11 шагов разбега на результат. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на 1500 м. П/и «Салки по именам». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. П/и «Салки с мячом». Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (40-60м). Встречная эстафета (передача палочки). Подтягивание на результат. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. Правила соревнований в беге. 60 м – на результат. Эстафеты по кругу. Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжки с места на результат. Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча на дальность на результат. Игра в «Лапту». Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленные передвижения по дистанции – 1 км. Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 1,5 км. Дыхание при передвижении на лыжах по дистанции. Подъем в гору скользящим шагом. Встречная эстафета без палок (до 150 м). Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «С горки на горку». Дистанция 2,5 км. Поворот на месте махом.	15 ч
--	---	-------------

	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием». Дистанция 2,5 км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с выбыванием». Дистанция 2,5 км. Применение лыжных мазей. Поворот на месте махом. Игра «Карельская гонка». Прохождение дистанции 3 км. Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты – игры. Техника попеременного двухшажного и одновременных: одношажного бесшажного ходов. Игра «Остановка рывком». Прохождение дистанции 3,5 км. Попеременный двухшажный ход, одновременных одношажный ход на дистанции до 3, 5 км. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Торможение «упором». Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 4 км. Подъемы, спуски, повороты, катание с горок. Игры: «Смелее с горки», «Пройди в ворота», «Салки». Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол, - игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал – садись». Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты. Терминология баскетбола. Перемещения в стойке. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты. Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди. История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с	20 ч.
--	---	--------------

	шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом (2:1). Броски одной и двумя руками с места с пассивным противодействием защитника. Взаимодействие двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков. Броски одной рукой в движении после ведения с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков через заслон. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли в прыжке с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков через заслон. Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений. Развитие координационных качеств. Волейбол - игра по упрощенным правилам. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты, игровые упражнения. Прием и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Прием и передача сверху двумя	20 ч.
--	--	---------------------

	руками на месте и после перемещения вперёд в парах. Дальнейшее обучение техники движений. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Отбей мяч». Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Мяч в воздухе». Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Два огня». П/и с элементами волейбола «Ассорти». Подготовка места проведения игры. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Два огня». П/и с элементами волейбола «Ассорти». Процесс совершенствования психомоторных способностей. Комплектование команды. Расстановка игроков. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч капитану». Игра в мини-волейбол. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Терминология игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера. П/и «Картошка». Игра по упрощённым правилам. Терминология игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера. П/и «Картошка». Игра по упрощённым правилам. Упражнение на быстроту и точность реакции. Дальнейшее закрепление техники перемещений и владений мячом, продолжение развития координационных способностей. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игровые упражнения с	
--	--	--

	мячом. Игра в мини – волейбол. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игровые упражнения с мячом и без мяча. Игра в мини – волейбол. Помощь в судействе. Закрепление тактики позиционного нападения с изменением позиции игроков. Игровые упражнения с мячом и без мяча. Игра в мини – волейбол. Помощь в судействе. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Передачи в движении по кругу». Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Эстафета парами. Встречные эстафеты. П/и: «Волейбол с надувными шарами», «Мяч в воздухе». Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. П/и: «Мяч в воздухе», «Ассорти». Игра по упрощенным правилам. Футбол - игра по упрощенным правилам. Правила ТБ. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановки, повороты, ускорения). Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (дальнейшее закрепление техники). Правила игры. Удары по мячу серединой подъема. Жонглирование мяча на результат. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения, скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Имена выдающихся отечественных футболистов. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Ведение мяча с изменением скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игра в футбол по	9 ч.
--	---	-------------

	упрощенным правилам. Контрольный тест. Остановка летящего мяча серединой подъема. Удар по мячу серединой подъема на точность. Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Комбинация «стенка». Игра в футбол по упрощенным правилам. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. игра в футбол по упрощенным правилам. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты. Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	В процессе проведения уроков
--	---	-------------------------------------

8 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	В процессе проведения уроков
Способы двигательной	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе проведения уроков

(Физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Правила и обеспечение ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки и помощи во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке, Развитие силовых способностей. ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Совершенствование двигательных способностей. Подтягивания в висе (м), в висе лёжа (д). Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д) (кр). Организующие команды и приемы. Опорные прыжки : мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину высота 110-115 см) девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Переноска партнера вдвоем на руках.	В процессе проведения уроков 102 ч. 15 ч.
--	--	--

	Ходьба по рейке, гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Прикладное значение гимнастики. ОРУ с предметами. Опорные прыжки (кр.). Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. ОРУ с предметами. Совершенствование координационных способностей. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров. ОРУ с предметами. Комбинации в равновесии. Освоение висов и упоров мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор – присев. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. ОРУ с предметами. Комбинации в равновесии (кт.). Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. ОРУ в движении. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (м). Лазание по канату в два приема. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Развитие силовых способностей. ОРУ в движении. Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (м). Лазание по канату в два приема. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м) (кт.). Развитие и совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей. Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов. Лазание по канату в два приема (кт.). ОРУ в движении. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов. Прыжки	
--	---	--

	через скакалку (кр.). ОРУ в движении. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов.(кт.) Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 метров. Овладение техникой спринтерского бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 метров. Низкий старт от 70 до 80 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м (кр.). Низкий старт до 70 метров. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. ОРУ. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на результат 60 м (кр.). Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно – силовых качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов (кр.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.(кр.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1*1)(девочки- с расстояния 12-14 м), мальчики – до 16 м.). Бег в равномерном темпе 16 минут (м), 11 минут (д). Правила соревнований. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1*1)(девочки- с расстояния 12-14 м), мальчики – до 16 м.). Бег в равномерном темпе 18 минут (м), 13	21 ч.
--	---	---------------------

	минут (д). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх. Бег в равномерном темпе 20 минут (м), 15 минут (д). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Бег 2000 м (кр).ТБ. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м (кр). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. ОРУ. Специальные упражнения. Бег на результат 60 м (кр). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно – силовых качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Дальнейшее развитие скоростно – силовых способностей. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат (кр.). Бег в равномерном темпе 11 минут (д), 16 минут (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на результат (кр). Бег в равномерном темпе 13 минут (д), 18 минут (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 минут (д), 20 минут (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м (кр.). Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	15 ч
--	--	-------------

	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход (кт). Прохождение дистанции 1 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход(кт). Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный ход (кт). Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Одновременный двухшажный коньковый ход (кт). Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км (кр.). Попеременный одношажный коньковый ход (кр). Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Поворот «плугом». Торможение «плугом» (кт). Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Спуски с поворотами. Поворот «плугом» (кт). Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Спуски с поворотами (кт). Повторные отрезки 2 -3*300 м. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км. (кр). Спуски с поворотами (кт). Повторные отрезки 2 -3*300 м. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот	
--	---	--

	«плугом». Прохождение дистанции 3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Спуски с поворотами. Повторные отрезки 2-3*300 м. Прохождение дистанции 3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Прохождение дистанции 4.5 км. Прохождение дистанции 3 км.(кр). Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Спортивные игры. Баскетбол, - игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением. Передача мяча разными способами (кт). Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в	17 ч.
--	---	-------

	движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча с места (кт). Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении, в тройках, с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Самоконтроль. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок (кт). Дальнейшее закрепление техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броской с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра по упрощенным правилам баскетбола. совершенствование психомоторных способностей. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Нападение через заслон. Учебная игра. Волейбол - игра по упрощенным правилам. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, и стоек. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача	17ч.
--	--	--------------------

	над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача над собой во встречных колоннах (кт). Игра по упрощенным правилам. Терминология избранной спортивной игры. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение техники движений. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, дальнейшее развитие выносливости. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, дальнейшее развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Дальнейшее обучение тактики игры. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Передача в тройках после перемещения (кт). Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Нападающий удар в тройках через сетку. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар в тройках через сетку. игра по упрощенным правилам. Совершенствование координационных способностей. Нападающий удар в	
--	--	--

	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты. Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	
--	---	--