**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»:**На заседании педагогического совета протокол № \_\_ от «\_\_» августа 2019 г.  | **«Утверждено»:**приказом директора № 31одот «2» сентября 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

уровень обучения – основное общее образование

5-9 классы

Составитель:

Ж.В. Иванова, учитель физической культуры

Новосибирск

2019

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Целью** курса в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс «Общая физическая подготовка» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану частного общеобразовательного учреждения «Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира» на освоение курса общей физической подготовки в основной школе выделяется 136 часов за 5-9 классы: по 34 ч во внеурочной деятельности в каждом классе (1 ч в неделю, 34 недели).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по курсу «Общая физическая подготовка», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

## Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность 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 готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

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

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

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов.

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

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
1. 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. Обучающийся сможет:
* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1. 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
1. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
1. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

10. Умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Курс призван поддерживать предметные результаты предмета «Физическая культура».

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения курса «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением
здорового образа жизни.

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий |
| **Знания о физической культуре – в процессе урока** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Физическое развитие человека.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.Организация досуга средствами физической культуры.**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Физическое совершенствование:*****Гимнастика с основами акробатики****Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат..*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | ГрупповаяИндивидуальная ГрупповаяФронтальнаяПосменнаяПоточнаяГрупповаяфронтальная индивидуальная |
| ***Легкая атлетика****Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры. | ГрупповаяПоточнаяПопеременнаяГрупповаяФронтальнаяГрупповаяфронтальная |
| ***Лыжные гонки*** попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.  | ГрупповаяФронтальнаяПоточнаяГрупповаяиндивидуальная |
| ***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.  | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |
| ***Волейбол*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол. | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий |
| **Знания о физической культуре – в процессе урока** Олимпийские игры древности.Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическое развитие человека.Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой.Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Организация досуга средствами физической культуры.**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Физическое совершенствование:*****Гимнастика с основами акробатики****Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках, полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом из стойки врозь правой (левой) на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок прогнувшись из полуприседа, *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | ГрупповаяИндивидуальная ГрупповаяФронтальнаяПосменнаяПоточнаяГрупповаяфронтальная индивидуальная |
| ***Легкая атлетика*** *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры. | ГрупповаяПоточнаяПопеременнаяГрупповаяФронтальнаяГрупповаяфронтальная |
| ***Лыжные гонки*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: « остановка рывком», «с горки на горку».*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | ГрупповаяФронтальнаяПоточнаяГрупповаяиндивидуальная |
| ***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |
| ***Волейбол*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий |
| **Знания о физической культуре – в процессе урока** Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.Олимпийское движение в дореволюционной РоссииКраткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.Физическое развитие человека.Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Физическое совершенствование:*****Гимнастика с основами акробатики****Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.*Акробатические упражнения:*  кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат; *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись.*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из виса лежа. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | ГрупповаяИндивидуальная ГрупповаяФронтальнаяПосменнаяПоточнаяГрупповаяфронтальная индивидуальная |
| ***Легкая атлетика*** *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.. | ГрупповаяПоточнаяПопеременнаяГрупповаяФронтальнаяГрупповаяфронтальная |
| ***Лыжные гонки*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку».*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | ГрупповаяФронтальнаяПоточнаяГрупповаяиндивидуальная |
| ***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол. | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |
| ***Волейбол*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий |
| **Знания о физической культуре – в процессе урока** Цели и задачи современного олимпийского движения. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г и 2014 г в Сочи.Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.  | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).**Оценка эффективности занятий физической культурой**  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Физическое совершенствование:*****Гимнастика с основами акробатики****Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические упражнения:*  Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине*: Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и виса махом назад соскок. Подтягивание в висе (мальчики). Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная. | ГрупповаяИндивидуальная ГрупповаяФронтальнаяПосменнаяПоточнаяГрупповаяфронтальная индивидуальная |
| ***Легкая атлетика*** *Бег:* низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.*Метание*малого мяча на дальность, на заданное расстояние, *Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий | ГрупповаяПоточнаяПопеременнаяГрупповаяФронтальнаяГрупповаяфронтальная |
| ***Лыжные гонки***  На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | ГрупповаяФронтальнаяПоточнаяГрупповаяиндивидуальная |
| ***Баскетбол:***  специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Правила игры и игра по правилам баскетбола, стритбола. Терминология баскетбола.  | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |
| ***Волейбол*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий |
| **Знания о физической культуре – в процессе урока** Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Физическое развитие человека.Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.  | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). | ГрупповаяИндивидуальная |
| **Физическое совершенствование:*****Гимнастика с основами акробатики*** *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.*Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушпагат (девочки).*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушпагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону.*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине*: вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемах правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис согнувшись. *Девочки:* смешанные висы; подтягивание из виса лежа. *Мальчики:* подтягивание в висе; размахивания в висе; из виса махом назад соскок.*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, гимнастика. | ГрупповаяИндивидуальная ГрупповаяФронтальнаяПосменнаяПоточнаяГрупповаяфронтальная индивидуальная |
| ***Легкая атлетика*** *Бег:* низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.*Метание*малого мяча на дальность, на заданное расстояние.*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий | ГрупповаяПоточнаяПопеременнаяГрупповаяФронтальнаяГрупповаяфронтальная |
| ***Лыжные гонки***  На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | ГрупповаяФронтальнаяПоточнаяГрупповаяиндивидуальная |
| ***Баскетбол*** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола. | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |
| ***Волейбол*** Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол. | Групповая ФронтальнаяПопеременнаяПоточная |

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов  |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Знания о физической культуре | Во время уроков |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |
| 3 | Физическое совершенствование:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* баскетбол
* волейбол
 | 79855 | 79855 | 79855 | 79855 | 79855 |
|  | **ИТОГО** | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре в 5 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |  |
| **1-2** | Прыжки:  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 2 | Демонстрируют и описывают технику прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **3-4** | Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 2 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |  |  |
| **5-7** | Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Демонстрируют и анализируют технику передач и приема мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола. |
| **8-9** | Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол. | 2 |
|  | **Гимнастика (7 часов)** |  |  |
| **16** | ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (Д). | 7 | Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм.Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.Предупреждают появление ошибок. |
|  | **Лыжи (8 часов)**  |  |  |
| **17-18** | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета. | 2 | Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1км, 1,5 км. |
| **19-20** | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.  | 2 |
| **21-22** | Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.  | 2 |
| **23-24** | Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета. | 2 |
|  | **Баскетбол (5 часов)** |  |  |
| **25-26** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра | 2 | Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом.Соблюдают правила игр и безопасности.Взаимодействуют с одноклассниками. Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол |
| **27** | Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств Двусторонняя игра в мини-баскетбол.  | 2 |
| **28-29** |  Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. игра | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5 часов)** |  |  |
| **30-31** | Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Демонстрируют и описывают технику бега, броска мяча, прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **32-34** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.  | 3 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 6 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |  |
| **1** | Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 | Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **2** | Прыжки:  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 1 |
| **3-4** | Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 2 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |  |  |
| **5** | Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Демонстрируют и анализируют технику передач и приемов мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола. |
| **6-7** | Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении . Игра пионерболс элементами волейбола. | 2 |
| **8-9** | Нижняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. | 2 |
|  | **Гимнастика (7 часов)** |  |  |
| **10** | Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя. | 1 | Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.Предупреждают появление ошибок.  |
| **11-12** | Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.  | 2 |
| **13-14** | ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из виса вис углом. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). | 2 |
| **15-16** | ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.  | 2 |
|  | **Лыжи (8 часов)** |  |  |
| **17-18** | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета. | 2 | Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах ( 1 и 2 км). |
| **19-20** | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.  | 2 |
| **21-22** | Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2км. Эстафета.  | 2 |
| **23-24** | Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета. | 2 |
|  | **Баскетбол (5 часов)** |  |  |
| **25** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). | 1 | Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом.Соблюдают правила игр и безопасности.Взаимодействуют с одноклассниками.  |
| **26-27** | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. | 2 |
| **28-29** | Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.  | 2  |
|  | **Легкая атлетика (5 часов)** |  |  |
| **30** | Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **31** | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 |
| **32** | Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| **33-34** | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 2 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 7 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |  |
| **1** | Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3 х 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **2** | Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 |
| **3** | Прыжки:  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег. | 1 |
| **4** | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 1 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |  |  |
| **5** | Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Демонстрируют и анализируют технику передач и приемов мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола. |
| **6** | Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| **7** | Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| **8-9** | Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | 2 |
|  | **Гимнастика (7 часов)** |  |  |
| **10-11** | Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат. | 2 | Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.Предупреждают появление ошибок.  |
| **12-13** | Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из виса лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.  | 2 |
| **14-15** | ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из виса вис углом. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). | 2 |
| **16** | ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.  | 1 |
|  | **Лыжи (8 часов)** |  |  |
| **17-18** | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.  | 2 | Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах (2 и 3 км). |
| **19-20** | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.  | 2 |
| **21-22** | Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2км. Эстафета.  | 2 |
| **23-24** | Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета. | 2 |
|  | **Баскетбол (5 часов)** |  |  |
| **25-26** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.  | 2 | Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности.Взаимодействуют с одноклассниками.  |
| **27-28** | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. | 2 |
| **29** | Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5 часов)** |  |  |
| **30** | Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **31** | Метание малого мяча Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| **32** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.  | 1 |
| **33-34** | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 2 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 8 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока |  Тема урока  | Кол-вочасов | Основные виды учебной деятельности |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |  |
| 1-2 | Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 2 | Демонстрируют и описывают технику низкого старта, бега. Подбирают упр для развития скоростных качеств и выносливости |
| 3-4 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | 2 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |  |  |
| 5-6 | Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | 2 | Демонстрируют и описывают технику приемов и верхней подачи. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками |
| 7-9 | Верхняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | 3 |
|  | **Гимнастика (7 часа)** |  |  |
| 10 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости. | 1 | Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов прогнувшись и согнувшись |
| 11 | ОРУ с гимнастической палкой на формирование правильной осанки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).  | 1 |
| 12 | ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости. | 1 |
| 13 | ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом.  | 1 |
| 14 | ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах | 1 |
| 15 | ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д).  | 1 |
| 16 | ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО. | 1 |
|  | **Лыжи (8 часов)** |  |  |
| 17-18 | ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.  | 2 | Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км.Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| 19-20 | Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета | 2 |
| 21-22 | Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.  | 2 |
| 23-24 | Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета. | 2 |
|  | **Баскетбол (5 часов)** |  |  |
| 25 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Учебная игра. Терминология баскетбола. | 1 | Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом.Соблюдают правила игр и безопасности.Взаимодействуют с одноклассниками. Осуществляют судейство игр и эстафет.Демонстрируют навыки игры |
| 26 | Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | 1 |
| 27 | Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 28 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 29 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол. | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5 часов)** |  |  |
| 30 | Бег 30, 60 м. Финиширование. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований. | 1 | Демонстрируют и описывают технику на короткую и длинную дистанцию, челночного бега, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега; Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. |
| 31 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 |
| 32 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| 33-34 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.  | 2 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 9 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока |  Тема урока  | Кол-вочасов | Основные виды учебной деятельности |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |  |
| 1-2 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и бег 20-40 м. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 2 | Демонстрируют и описывают технику низкого старта, бега. Подбирают упр для развития скоростных качеств и выносливости |
| 3-4 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | 2 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |  |  |
| 5-6 | Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | 2 | Демонстрируют и описывают технику приемов и верхней подачи. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.Взаимодействуют с одноклассниками |
| 7-9 | Верхняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | 3 |
|  | **Гимнастика (7 часа)** |  |  |
| 10 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости. | 1 |  |
| 11 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).  | 1 | Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов прогнувшись и согнувшись |
| 12 | ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости. | 1 |  |
| 13 | ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом.  | 1 |  |
| 14 | ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах | 1 |  |
| 15 | ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д). Упражнения на формирование правильной осанки.  | 1 |  |
| 16 | ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО. | 1 |  |
|  | **Лыжи (8 часов)** |  |  |
| 17-18 | ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.  | 2 | Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км.Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| 19-20 | Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа.от урока к уроку. Эстафета | 2 |
| 21-22 | Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.  | 2 |
| 23-24 | Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета. | 2 |
|  | **Баскетбол (5 часов)** |  |  |
| 25 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Учебная игра.  | 1 | Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом.Соблюдают правила игр и безопасности.Взаимодействуют с одноклассниками. Осуществляют судейство игр и эстафет.Демонстрируют навыки игры |
| 26 | Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | 1 |
| 27 | Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 28 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 29 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол. | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5 часов)** |  |  |
| 30 | Бег 30, 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований. | 1 | Демонстрируют и описывают технику на короткую и длинную дистанцию, челночного бега, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега; Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. |
| 31 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 |
| 32 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| 33-34 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м.  | 2 |