
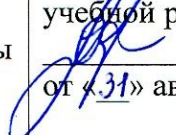
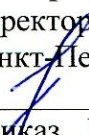


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей русского языка и литературы Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>23</u> года Председатель МО:  (Т. М. Трубачёва)	«Согласовано»: Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  (О. В. Налимова) Приказ № <u>53-У</u> от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету « Физическая культура»
для 9а,б,в
классов
на 2023-2024 учебный год
классы

Разработала:
Пелецкая Ольга Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);
2. ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"
4. СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.
5. Программа воспитания школы №276
6. Концепция преподавания учебного предмета физическая культура.

Целью программы, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся средней школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно- мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры,

общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей

обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

В соответствии с учебным планом МАОУ лицея №7 г. Томска учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год - 2 часа в неделю.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал, разработанный в соответствии с условиями материально – технической базы образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения (по 2 ч в неделю) – 68 часов в год.

В 5 классах уроки проходят в общей сетке расписания 2 раза в неделю в большом спортивном зале. В 6-7 классах один урок в общей сетки расписания и один урок вынесенный из общего расписания. В 8-9 классах проводится два урока вынесенные из общего расписания.

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

5 класс (68 часов)

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. (2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры. (3 ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.(2ч.) Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.(2ч.) Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Гимнастика с основами акробатики.(12ч.) Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика(11ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжная подготовка.(14ч.) Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Спортивные игры.

Баскетбол.(8ч.) Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол.(8) Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол.(6ч.) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

6 класс

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.(1ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.(3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.(2ч.) Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(11ч.) Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Подтягивания различными способами, упоры, висы на высокой и низкой перекладине.

Лёгкая атлетика.(14ч.) Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Лыжная подготовка.(15ч.) Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол.(8) Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол.(8) Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол.(6ч.) Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

7 класс

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.(2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. (3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.(2ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(11ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика.(12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Лыжная подготовка.(14ч.) Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на

передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Баскетбол.(8ч.) Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол.(8ч.) Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол.(8ч.) Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.(2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.(3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. (1ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(12ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика.(12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Лыжная подготовка.(14ч.) Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на

одновременный бесшажный ход и обратно; ранееразученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Баскетбол.(9ч.) Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол.(9ч.) Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол.(6ч.) Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

9 класс

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.(2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.(2ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.(2ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(12ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика.(12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Лыжная подготовка.(14ч.) Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Баскетбол.(9 ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол.(9ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол.(6ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;
обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;
преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовок пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Перекладина гимнастическая	Г	
2.4	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
2.6	Маты гимнастические	Г	
2.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.8	Скакалка гимнастическая	К	
2.9	Палка гимнастическая	К	
2.10	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			

2.11	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		
2.12	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
2.13	Номера нагрудные	Г	
2.14	Мячи для метания	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Сетка волейбольная	Д	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Ворота для мини-футбола	Д	
2.20	Мячи волейбольные	Г	
2.21	Биты для русской лапты	Г	
2.22	Мячи теннисные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	Д	
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Большой спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2.	Малый спортивный зал игровой №1		Шведская стенка, навесные турники
3.3	Малый спортивный зал игровой №2		Шведская стенка, навесные турники
3.4	Тренажерный зал		Тренажеры, штанги, гантели, гири, диски, беговая дорожка, лавочки
4 Пришкольный стадион (площадка)			
4.1	Площадка игровая баскетбольная – футбольная	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Спортивный городок	Д	Турники, рукоход, тренажеры

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для преподавателя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.

Дядичкина, Ю.А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. -480 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. -288 с.
12. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
13. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
14. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
15. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 -256 с.
16. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
18. Демидова Е. Организация соревновательной и игровой деятельности детей //Начальная школа. – 2004 - N 6 - С. 62-64.

Список литературы для обучающихся

1. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 1989 - 216 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2102868-КХ
2. Исмаилова А. С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2012 - № 1 - С. 72-74.
3. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры: Физкультура и спорт в школе / О.Листова. - М.: Изд-во СпортАкадемПресс, 2001. - 276 с.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося на уроке	Планируемые результаты обучения	Дата	
				План	Факт
1	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Ходьба, бег	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать правила поведения на уроках физической культуры Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
2	Ходьба, бег	Вводный инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение дыхание в кроле на груди	Знать и выполнять комплекс упр. для обучения движениям ногами и руками. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
3	Бег на короткие дистанции	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
4	Бег на средние дистанции	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
5	Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
6	Прыжки в длину с разбега	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные		

		во время гребков делает небольшие повороты.	движения техника-кроль на груди		
7	Прыжки в длину с места	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
8	Прыжки в длину с места	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
9	Метание теннисного мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
10	Метание (150 гр.)	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
11	Метание (150 гр.)	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		

12	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
13	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(14 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
14	Кроссовая подготовка	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
15	Бег на короткие дистанции	Равномерный бег(16 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
16	Бег на длинные дистанции	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
17	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Акробатика,стро	Отталкивание скольжение с доской кроль на спине	Знать правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике		

	евые.				
18	Висы и упоры	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
19	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
20	Висы и упоры	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
21	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
22	Акробатика кувырки	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		

23	Равновесие, строевые упр.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
24	Акробатика кувьрки	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
25	Равновесие, строевые упр.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
26	Акробатика висы и упоры	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
27	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
28	Лазание, висы, упоры	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль		

		время гребков делает небольшие повороты.	на спине		
29	Акробатика кувырки	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
30	Висы и упоры, кувырки	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
31	Висы упоры, кувырки	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
32	Акробатика кувырки	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
33	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Спортивные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
34	Баскетбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание			
35	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
36	Баскетбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
37	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
38	Баскетбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
39	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		

40	Баскетбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
41	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
42	Волейбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
43	Волейбол	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой 44делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
44	Волейбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		Освоение дыхания			
45	Волейбол	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
46	Волейбол	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
47	Волейбол	«Переход с одновременного одношажного хода на одновременный бесшажный.	Проплыть заданную дистанцию		
48	Кроссовая подготовка	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
49	Волейбол	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
50	Кроссовая подготовка	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание			
51	Кроссовая подготовка	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
52	Техника безопасности на уроках физкультуры	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
53	Кроссовая подготовка	С доской для плавания одновременный удар ногами о воду	Знать правила поведения на уроках физической культуры по подвижным играм		
54	Кроссовая подготовка	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
55	Бег на короткие дистанции	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
56	Бег на короткие дистанции	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
57	Прыжки	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты.	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		

		Развитие скоростно-силовых способностей	метанием		
58	Прыжки	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин..	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
59	Прыжки	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
60	Бег на средние дистанции	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
61	Бег на средние дистанции	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
62	Бег на средние дистанции	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
63	Метание теннисного мяча	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
64	Метание теннисного мяча	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
65	Метание мяча (140 гр.)	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
66	Метание мяча (140 гр.)	Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании		

		.выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	кролем на груди спине брассом		
67	Бег на средние дистанции	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
68	Бег на средние дистанции	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		