

**Русинов
Павел
Юрьевич**

Подписан: Русинов Павел
Юрьевич
DN: O="МБОУ "Поташкинская
СОШ", CN=Русинов Павел
Юрьевич, E=rotascha1@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021.10.11 17:01:58+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя по УВР МБОУ
«Поташкинская СОШ» _____
Злобина Ф.Р.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Поташкинская
СОШ» _____
Русинов И.Ю.
Приказ № 118 от 21.08.2021г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс**

Исполнитель: Русинов В.Я.,
учитель физической культуры,
б/к

с. Поташка
2021 г.

Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы по физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь

школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-

тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка

и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

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

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. **Уровень физической подготовленности учащихся 9 классов (15 лет).**

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,5 и выше	5,3 – 4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8 – 5,3	4,9 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м, (сек.)	8,6 и выше	8,4 – 8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, (см)	175 и ниже	190 - 205	220 и выше	155 и ниже	165 - 185	205 и выше
Выносливость	6 – минут. бег, (м)	1100 и менее	1250 – 1350	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, (см)	4 и ниже	8 - 10	12 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальч.),	3	7 - 8	10 и выше			
	на низкой (двочк.)				5 и ниже	12 - 13	16 и выше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ЧАСОВ)	Кол-во Часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм учеников. Обучение беговым упражнениям. Обучение технике бега на длинные дистанции.	1
3.	Личная гигиена в процессе занятий физической культурой. Обучение беговым упражнениям. Обучение технике бега на длинные дистанции.	1
4.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи пострадавшему. Обучение беговым упражнениям. Обучение технике бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	1
5.	История Олимпийского движения. Техника бега на короткие дистанции.	1
6.	Совершенствование беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов.	1
7.	Обучение технике челночного бега.	1
8.	Овладение техникой прыжка в длину с места.	1
9.	Овладение техникой прыжка в длину с места	1
10.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Сдача контрольных нормативов.	1
11.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега. (Способом «Перешагивания»)	1
12.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега. (Способом «Перешагивания»)	1
13.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность и в цель.	1
14.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность и в цель.	1
15.	Сдача контрольных нормативов.	1
	Гимнастика (20 часов)	
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.	1
17.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Строевые упражнения. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	1

Номер урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Кол-во Часов
18.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Строевые упражнения. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.	1
19.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Строевые упражнения. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.)	1
20.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. (Сдача контрольных нормативов)	1
21.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1
22.	Освоение опорных прыжков. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1
23.	Освоение опорных прыжков. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. (Сдача контрольных нормативов)	1
24.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1
25.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.	1
26.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1
27.	Развитие координационных способностей. Совершенствование гимнастических и акробатических упражнений. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1
28.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1
29.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и	1

Номер урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Кол-во Часов
	гимнастической перекладине (м) Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	
30.	Упражнения на гимнастических брусьях. Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1
31.	Упражнения на гимнастических брусьях. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1
32.	Упражнения на гимнастических брусьях. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1
33.	Упражнения на гимнастических брусьях. Приёмы Самбо в положении лёжа. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1
34.	Упражнения на гимнастических брусьях. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.	1
Баскетбол (15 часов)		
35.	История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
36.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
37.	Освоение ловли и передачи мяча.	1
38.	Освоение ловли и передачи мяча.	1
39.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1
40.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1
41.	Освоение техники бросков мяча. (броски одной и двумя руками в прыжке). Сдача контрольных нормативов.	1
42.	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
43.	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Сдача контрольных нормативов.	1
44.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
45.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	1

Номер урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ координационных способностей. Сдача контрольных нормативов.	Кол-во Часов
46.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	1
47.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
48.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
49.	Освоение тактики игры. Сдача контрольных нормативов.	1
Лыжная подготовка (16 часов)		
50.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1
51.	Передвижения на лыжах	1
52.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
53.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
54.	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	1
55.	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)	1
56.	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	1
57.	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	1
58.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
59.	Передвижения на лыжах. Торможения	1
60.	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
61.	Передвижения на лыжах. Повороты	1
62.	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	1
63.	Передвижения на лыжах. Соревнования	1
64.	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению	1
65.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	1
Волейбол (17 часов)		
66.	История волейбола. Техника безопасности на уроках. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
67.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. (передача мяча у сетки и через сетку)	1

Номер урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Кол-во Часов
68.	Освоение техники приёма и передачи мяча. (передача мяча у сетки и через сетку в прыжке) Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
69.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
70.	Освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча отражённого сеткой.	1
71.	Освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Сдача контрольных нормативов.	1
72.	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
73.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
74.	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.	1
75.	Совершенствование прямого нападающего удара через сетку.	1
76.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Сдача контрольных нормативов.	1
77.	Волейбол. Индивидуальное блокирование	1
78.	Волейбол. Индивидуальное блокирование	1
79.	Овладение организаторскими умениями. Сдача контрольных нормативов.	1
80.	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости	1
81.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1
82.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Сдача контрольных нормативов.	1
	Лёгкая атлетика (13 часов)	
83.	Овладение техникой бега на длинные и средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
84.	Овладение техникой бега на длинные и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов. Специальные беговые упражнения.	1
85.	Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
86.	Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.	1
87.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Специальные беговые	1

Номер урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Кол-во Часов
	упражнения.	
88.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.	1
89.	Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.	1
90.	Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.	1
91.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.	1
92.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
93.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
94.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
95.	Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача контрольных нормативов.	1
	Футбол (6 часов)	
96.	История футбола. Техника безопасности.	1
97.	Освоение техники передвижения, остановок и стоек.	1
98.	Освоение удара по мячу и остановка мяча.	1
99.	Освоение техники ведения мяча.	1
100.	Футбол. Игра по правилам.	1
101.	Футбол. Игра по правилам. Освоение тактики игры.	1
	Плавание (4 часа)	
102.	Плавание. Гигиенические требования и техника безопасности.	1
103.	История водных видов спорта. Способы плавания.	1
104.	Стартовая позиция. Имитация способов плавания. Техника выполнения (работа рук и ног, работа дыхательной системы).	1
105.	Плавание. Гигиенические требования и техника безопасности.	