

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 –9 классов разработана на основе:

- Федерального закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского;
- Авторской программы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Просвещение 2013;
- Учебного плана МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2023-2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского;

Согласно федеральному базисному учебному плану в 6-9 классах основной школы 2 ч в неделю, всего 2ч x 34=68 часов.

Список электронных ресурсов

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com . Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>. Открытый класс, физическая культура. Собрано **более 900** полезных материалов по физической культуре.

<http://pedsovet.su/load/98>Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано **около 200** полезных материалов по физической культуре.

<http://www.uchportal.ru>. Учительский портал. Собрано **около 100** полезных материалов по физической культуре

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Физическая культура и здоровье человека. Собрано **около 100** полезных материалов.

<http://www.k-vroky.ru/load/153>. К уроку, физическая культура. Собрано **около 50** полезных материалов по физической культуре.

<http://www.kes-basket.ru/>. Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/>. Ассоциация минифутбола России

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 относится 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

6 класс

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямаянижняя 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 учётоминдивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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 физкультминуток и физкультпауз 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 способыустранения;

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.

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 и ног (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.

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, устанавливая 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 выполнять прыжок в длину с места, 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);
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
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.

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 подготовки к 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 композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

Содержание программы

6 класс

Баскетбол (10 ч)

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 без сопротивления 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 без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол (7 ч).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

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

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика (7 ч).

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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 (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

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

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (46 ч).

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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.

7 класс

Баскетбол (5ч).

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 с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м 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: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол(14 ч).

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

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

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

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. 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. Подвижные игры, 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 (12 ч).

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 катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

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: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания .

Гимнастика (19 ч).

Строевые упражнения.Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

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 (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (20 ч).

Техника спринтерского бега, кроссовая подготовка: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м, смешанное передвижение: бег 15000 м, ходьба 300 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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 двигательных качеств

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.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол (7 ч).

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 с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м 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

Волейбол(8 ч).

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: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: 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 и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол (9 ч).

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 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 пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

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 (11 ч)

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

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.

Висы и упоры: мальчики: из виса под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, 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 с поворотом на 90° (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 (35 ч).

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 на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол (9 ч).

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(11 ч).

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 (12 ч).

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 (10 ч).

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 канату, шесту, 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 (26 ч).

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 (1х1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гантелями, 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		6	7	8
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2.	Футбол	-	12	9
3.	Гимнастика	7	19	11
4.	Легкоатлетические упражнения	46	20	35
5.	Баскетбол	10	5	7
6.	Волейбол	6	13	7
Итого		68	68	68

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Футбол	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Легкоатлетические упражнения	26
5.	Баскетбол	9
6.	Волейбол	11
Итого		68

Календарно тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса

2 часа в неделю 34 недели в год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3	Высокий старт	1		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
5	Развитие скоростных способностей.	1		
6	Развитие скоростной выносливости	1		
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
8	Метание мяча на дальность.	1		
9	Метание мяча на дальность.	1		
10	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
11	Прыжок в длину с разбега.	1		
12	Прыжок в длину с разбега.	1		
13	Развитие выносливости.	1		
14	Развитие силовой выносливости	1		
15	Преодоление препятствий	1		
16	Переменный бег	1		
17	Гладкий бег	1		
18	Кроссовая подготовка	1		
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
20	Ловля и передача мяча.	1		
21	Ведение мяча	1		
22	Бросок мяча	1		
23	Тактика свободного нападения	1		
24	Позиционное нападение	1		
25	Нападение быстрым прорывом	1		
26	Взаимодействие двух игроков	1		
27	Игровые задания	1		
28	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
29	СУ. Основы знаний	1		
30	Акробатические упражнения	1		
31	Развитие гибкости	1		
32	Упражнения в висе и упорах.	1		
33	Развитие силовых способностей	1		
34	Развитие координационных способностей	1		
35	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
37	Прием и передача мяча.	1		
38	Нижняя подача мяча.	1		
39	Нападающий удар (н/у.).	1		
40	Развитие координационных способностей.	1		

41	Тактика игры.	1		
42	Тактика игры.	1		
43	Преодоление препятствий	1		
44	Преодоление препятствий	1		
45	Развитие выносливости.	1		
46	Переменный бег	1		
47	Кроссовая подготовка	1		
48	Развитие силовой выносливости	1		
49	Гладкий бег	1		
50	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
51	Высокий старт	1		
52	Высокий старт	1		
53	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
54	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
55	Развитие скоростных способностей.	1		
56	Развитие скоростной выносливости	1		
57	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
58	Метание мяча на дальность.	1		
59	Метание мяча на дальность.	1		
60	Метание мяча на дальность.	1		
61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
63	Метание мяча на дальность.	1		
64	Метание мяча на дальность.	1		
65	Метание мяча на дальность.	1		
66	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
67	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
68	Прыжок в длину с разбега.	1		

Календарно тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7
класса

2 часа в неделю 34 недели в год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	1		
2	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Передачи эстафетной палочки.	1		
3	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Развитие координационных способностей.	1		
4	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Развитие координационных способностей.	1		
5	Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега.	1		
6	Прыжки в длину с места. Бег на 1500м без учета времени.	1		

7	Теория: « IX – XII Олимпийские игры».	1		
8	Бег на 1500м. Дыхательные упражнения. Метание малого мяча.	1		
9	Бег на 1000 м с учетом времени. Дыхательные упражнения. Метание малого мяча.	1		
10	Метание малого мяча. Челночный бег 4х9м;	1		
11	Бег на 1500м. Спортивные игры.	1		
12	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10м.	1		
13	Челночный бег 3х10м; Стартовый разгон.	1		
14	Подтягивание на перекладине. Бег на 100м.	1		
15	Упражнения с мячом. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, восьмеркой). Двухсторонняя игра.	1		
16	Ведение мяча внешней частью подъема стопы (змейкой, между стойками). Двухсторонняя игра.	1		
17	Игровые действия. Двухсторонняя игра в футбол.	1		
18	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, змейкой).	1		
19	Игровые действия. Двухсторонняя игра в футбол.	1		
20	Ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью. Двухсторонняя игра.	1		
21	Игровые действия. Двухсторонняя игра в футбол.	1		
22	Бросок мяча с выполнением 2-х кратного ритма после получения мяча в движении от партнера.	1		
23	Бросок мяча с выполнением 2-х кратного ритма после получения мяча в движении от партнера.	1		
24	Техника передвижения. Удары по мячу ногой	1		
25	Остановка мяча. Ведение мяча.	1		
26	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	1		
27	Инструктаж ТБ. ОРУ. ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1		
28	ОРУ. Стойка на голове и руках. «Мост» с помощью партнера.	1		
29	ОРУ. Стойка на голове и руках. Поднимание туловища за 1 минуту.	1		
30	ОРУ. «Мост» с помощью партнера. Лазание на канат.	1		
31	ОРУ. Лазание на канат. Прыжки через скакалку.	1		
32	ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Кувырок прыжком с разбега через препятствие.	1		
33	ОРУ. Кувырок прыжком с разбега через препятствие. Развитие координационных	1		

	способностей.			
34	ОРУ на месте. Поднимание туловища за 1 минуту. Развитие координационных способностей.	1		
35	ОРУ на месте. Опорный прыжок: а) ноги врозь (козел в ширину, высота 110-115 см)	1		
36	ОРУ на месте. Опорный прыжок: а) ноги врозь (козел в длину, высота 110-115 см)	1		
37	Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, их становлении и развитии».	1		
38	Комбинация из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).	1		
39	Комбинация движений с предметом состоящую из шести элементов.	1		
40	Опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки).	1		
41	Выполнение акробатической комбинации из 4 элементов.	1		
42	ОРУ. ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1		
43	Опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки).	1		
44	Выполнение акробатической комбинации из 4 элементов.	1		
45	Опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки).	1		
46	ОРУ. Упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны. подача верхняя прямая, подача в разные стороны зоны площадки соперника. Двухсторонняя игра.	1		
47	ОРУ. Передача в парах на месте и после перемещения. Двухсторонняя игра.	1		
48	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры.	1		
49	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1		
50	Подача мяча в стену. подача мяча через сетку с площадки.	1		
51	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1		
52	Обучение передаче мяча Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1		
53	Подача в стену, подача мяча через сетку с площадки.	1		
54	Обучение нижней прямой подаче. подача в стену.	1		
55	Обучение нижней прямой подаче. подача в стену. подача мяча через сетку с площадки.	1		
56	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче.	1		
57	Бросок мяча с выполнением 2-х кратного	1		

	ритма после получения мяча в движении от партнера. Двухсторонняя игра.			
58	Броски мяча: штрафной бросок; Бросок из-за 6м дистанции; Двухсторонняя игра.	1		
59	Игровые действия. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
60	Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении. Двухсторонняя игра.	1		
61	Бросок мяча с выполнением 2-х кратного ритма после получения мяча в движении от партнера. Двухсторонняя игра.	1		
62	ОРУ. Передача мяча в парах на месте и после перемещения. Передачи мяча из зоны в зоны. Двухсторонняя игра.	1		
63	Игровые действия. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
64	Прямой нападающий удар. Тактические действия. Двухсторонняя игра.	1		
65	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи.	1		
66	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Передачи эстафетной палочки.	1		
67	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Развитие координационных способностей.	1		
68	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Развитие координационных способностей.	1		

Календарно тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса

2 часа в неделю 34 недели в год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3	Высокий старт	1		
4	Высокий старт	1		
5	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
7	Развитие скоростных способностей.	1		
8	Развитие скоростной выносливости	1		
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
10	Метание мяча на дальность.	1		
11	Метание мяча на дальность.	1		
12	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
13	Прыжок в длину с разбега.	1		
14	Прыжок в длину с разбега.	1		

15	Развитие выносливости.	1		
16	Развитие выносливости.	1		
17	Развитие силовой выносливости	1		
18	Преодоление препятствий	1		
19	Переменный бег	1		
20	Гладкий бег	1		
21	Кроссовая подготовка	1		
22	Основы знаний	1		
23	Акробатические упражнения	1		
24	Акробатические упражнения	1		
25	Развитие гибкости	1		
26	Развитие гибкости	1		
27	Упражнения в висе, равновесии.	1		
28	Упражнения в висе, равновесии.	1		
29	Развитие силовых способностей	1		
30	Развитие силовых способностей	1		
31	Развитие координационных способностей	1		
32	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
33	Техника передвижения. Удары по мячу ногой	1		
34	Упражнения с мячом. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы	1		
35	Ведение мяча внешней частью подъема стопы (змейкой, между стойками).	1		
36	Игровые действия. Двухсторонняя игра в футбол	1		
37	Ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью. Двухсторонняя игра.	1		
38	Бросок мяча в движении.	1		
39	Бросок мяча в движении.	1		
40	Позиционное нападение	1		
41	Тактика свободного нападения	1		
42	Нападение быстрым прорывом	1		
43	Игровые задания	1		
44	Закрепление пройденного материала	1		
45	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
46	Прием и передача мяча.	1		
47	Прием и передача мяча.	1		
48	Подача мяча.	1		
49	Нападающий удар (н/у.).	1		
50	Развитие координационных способностей.	1		
51	Тактика игры.	1		
52	Тактика игры.	1		
53	Преодоление препятствий	1		
54	Развитие выносливости.	1		
55	Переменный бег	1		
56	Кроссовая подготовка	1		
57	Развитие силовой выносливости	1		
58	Гладкий бег	1		
59	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
60	Высокий старт	1		
61	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
62	Развитие скоростных способностей.	1		
63	Развитие скоростной выносливости	1		

64	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
65	Метание мяча на дальность.	1		
66	Метание мяча на дальность	1		
67	Техника передвижения. Удары по мячу ногой.	1		
68	Удары по мячу ногой. Остановка . Ведение мяча.	1		

Календарно тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9
класса

2 часа в неделю 34 недели в год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю). 1000м (д).	1		
2	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю). 1000м + 30м х 2р (д).	1		
3	Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Бег: 2000м (ю), 1000м (д).	1		
4	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д).	1		
5	Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д). Медленный бег: Ю. - 2000-3000м, Д. - 1500-2000м.	1		
6	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д. - 100м.	1		
7	Медленный бег: Ю. - 2000-3000м, Д. - 1500-2000м.	1		
8	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д. - 100м.	1		
9	Смешанное передвижение: Ю. - 4000-4500м, Д. - 2500-3000м.	1		
10	Смешанное передвижение: Ю. - 4000-4500м, Д. - 2500-3000м.	1		
11	Контрольный бег: Ю - 2000-3000м, Д. - 1000-1500м.	1		
12	Техника передвижения. Остановка. Ведение мяча.	1		
13	Удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1		
14	Техника передвижения. Ведение мяча.	1		
15	Удары по мячу головой. Ведение мяча.	1		
16	Удары по мячу головой. Ведение мяча.	1		
17	Удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1		
18	Удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1		
19	Обманные движения. Отбор мяча.	1		
20	Удары по мячу ногой. Обманные движения. Отбор мяча.	1		
21	Удары по мячу головой. Ведение мяча.	1		
22	Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1		
23	Удары по мячу ногой. Обманные движения. Отбор мяча.	1		
24	Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи.	1		
25	Совершенствование передачи мяча двумя руками	1		

	сверху, снизу.			
26	Совершенствование нижней прямой подачи.	1		
27	Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1		
28	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку.	1		
29	Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6.	1		
30	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1		
31	Обучение блокированию.	1		
32	Обучение верхней прямой подаче. Обучение блокированию.	1		
33	Обучение верхней прямой подаче.	1		
34	Обучение блокированию.	1		
35	Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре	1		
36	Ю - овладение переворотом вперед. Д - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.	1		
37	Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом.	1		
38	Овладеть два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов.	1		
39	Комбинации прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног	1		
40	Овладеть подъемом силой; опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, с поворотом на 90, 180 градусов.	1		
41	Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	1		
42	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	1		
43	Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	1		
44	Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	1		
45	Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху	1		
46	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.	1		
47	Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.	1		
48	Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.	1		
49	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.	1		
50	Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.	1		
51	Совершенствование точности бросков в корзину Обманное движение.	1		
52	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону.	1		

53	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону.	1		
54	Предупреждение травм на занятиях. Переменный бег: 300м + 30м x 2р, 600м + 30м x 2р. Бег на скорость: 30м x 1р.	1		
55	Переменный бег: 300м + 30м x 2р. 600м + 30м x 2р.	1		
56	Прыжок в длину с разбега Переменный бег: 300м + 30м x 2р. 600м + 30м x 2р.	1		
57	Прыжок в длину .Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x 9 м (ю).	1		
58	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег: 1000 - 1200м (д). 1500 - 1800м (ю).	1		
59	Прыжок в высоту . Медленный бег: 1000-1200м (д), 1500 - 1 800м (ю).	1		
60	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления).	1		
61	Прыжок в высоту. Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x10м (ю).	1		
62	Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.	1		
63	Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д).	1		
64	Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).	1		
65	Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).	1		
66	Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).	1		
67	Переменный бег: 300м + 30м x 2р. 600м + 30м x 2р.	1		
68	Переменный бег: 300м + 30м x 2р. 600м + 30м x 2р.	1		

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 двигательной подготовленности учащихся 11-15

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12		5,8-5,4			6,2-5,6	
		13	6,4	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	6,1	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,8	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
			5,5		4,5	6,1		4,9
	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12		9,0-8,6			9,6-9,1	8,8
		13	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,6
		15	9,1	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,5
			9,6		7,7	9,7		

	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194
Координационные	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 и выше 16 18 20 20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10			