

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Олекан
Нерчинский район Забайкальский край

«Рассмотрено»
На заседании МС
МБОУ СОШ с.Олекан
Протокол № 1
От 31.08.2020

«Согласовано»
зам.директора по УВР
Боня

«Утверждаю»
Директор
Фролкина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура» (5-11 классы)

Срок реализации программы 7 лет

Разработал: преподаватель – организатор: Муромов Р.В.
Категория: соответствие занимаемой должности
Педстаж: 14 лет.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2014г.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю.

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура, на основании:

1. Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

3. Закона «Об образовании»;

4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. Воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

3. Обучение основам базовых видов двигательных действий;

4. Развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

5. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

6. Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

7. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, и, от простого к сложному.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел: Легкая атлетика

Проведение инструктажа по ТБ, проведение спринтерского бега, бег на 30 м, 60 м, метание мяча. ОРУ с теннисным мячом, специальные беговые упражнения, правила соревнований в метаниях, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.

Раздел: Баскетбол

Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр, терминология баскетбола, стойка и передвижение игрока, правила игры, игра в баскетбол, бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча, взаимодействие двух игроков, нападение быстрым прорывом.

Раздел: Гимнастика

Инструктаж ТБ, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, ОРУ без предметов на месте, вис на согнутых руках, строевые упражнения ОРУ в парах, вис на согнутых руках, акробатические упражнения, гимнастическая полоса препятствий.

Раздел: Волейбол

Инструктаж ТБ по волейболу, стойка игроков, специальные беговые упражнения, правила и организация игры, приемы мяча снизу, терминология игры, комбинации из основных элементов техники перемещения, приемы и передача мяча двумя руками.

Раздел: Мини-футбол

Инструктаж по ТБ, история развития футбола, передвижение игрока, остановки мяча подошвой, ведение мяча с изменением скорости, правила игры

6 класс

Раздел: Легкая атлетика

Проведение инструктажа по ТБ, проведение спринтерского бега, стартовый разгон, бег на 30 м, 60 м, метание мяча. ОРУ с теннисным мячом, специальные беговые упражнения, правила соревнований в метаниях, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, метание мяча.

Раздел: Волейбол

Инструктаж ТБ по игре в волейбол, стойка игроков, специальные беговые упражнения, правила и организация игры, приемы мяча снизу, терминология игры, комбинации из основных элементов техники перемещения, приемы и передача мяча двумя руками, игровые упражнения с мячом.

Раздел: Гимнастика

Инструктаж ТБ, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, висы и упоры, лазание по канату, подтягивание, круговая тренировка, строевые упражнения, опорный прыжок.

Раздел: Баскетбол

Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр, терминология баскетбола, закрепление специальных баскетбольных стоек и передвижения, стойка и передвижение игрока, правила игры, игра в баскетбол, бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча, взаимодействие двух игроков, нападение быстрым прорывом, бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков.

Раздел: Лапта

Инструктаж по ТБ, правила и элементы игры, игра.

7 класс

Раздел: Легкая атлетика

Проведение инструктажа по ТБ, проведение спринтерского бега, стартовый разгон, бег на 30 м, 60 м, 2000 м, метание мяча. ОРУ с теннисным мячом, специальные беговые упражнения, правила соревнований в метаниях, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, метание мяча.

Раздел: Баскетбол

Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр, терминология баскетбола, закрепление специальных баскетбольных стоек и передвижения, стойка и передвижение игрока, правила игры, игра в баскетбол, штрафной бросок, взаимодействие двух игроков, нападение быстрым прорывом, бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков, учебно-тренировочная игра 3*3, 4*4, игровые задания.

Раздел: Волейбол

Инструктаж ТБ по игре в волейбол, стойка игроков, специальные беговые упражнения, правила и организация игры, приемы мяча снизу, терминология игры, комбинации из основных элементов техники перемещения, приемы и передача мяча двумя руками, игровые упражнения с мячом.

Раздел: Гимнастика с основами акробатики

Инструктаж ТБ, основы знаний, акробатика – кувырок вперед, назад, акробатические соединения, опорный прыжок, висы и упоры, лазание по канату, подтягивание, круговая тренировка, строевые упражнения, опорный прыжок.

Раздел: Кроссовая подготовка

Инструктаж по ТБ, развитие скоростно-силовых качеств, проведение эстафет, подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

Раздел: Мини-футбол

Основные правила игры, инструктаж по ТБ, позиционное нападение с изменением позиции игроков, игровые задания.

8 класс

Раздел: Легкая атлетика

Проведение инструктажа по ТБ, проведение спринтерского бега, стартовый разгон, бег на 30 м, 60 м, метание мяча. ОРУ с теннисным мячом, специальные беговые упражнения, правила соревнований в метаниях, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, метание мяча, прыжки в длину с места, с разбега.

Раздел: Волейбол

Инструктаж ТБ по игре в волейбол, стойка игроков, специальные беговые упражнения, правила и организация игры, приемы мяча снизу, терминология игры, комбинации из основных элементов техники перемещения, приемы и передача мяча двумя руками, игровые упражнения с мячом, учебная игра.

Раздел: Гимнастика

Инструктаж ТБ, строевые упражнения, упражнения на брусьях, висы и упоры, лазание по канату, подтягивание, круговая тренировка, строевые упражнения, опорный прыжок.

Раздел: Баскетбол

Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр, терминология баскетбола, закрепление специальных баскетбольных стоек и передвижения, учебная игра.

Раздел: Спортивные игры

Инструктаж ТБ, игры баскетбол, волейбол, штрафные броски, технико-тактические действия.

9 класс

Раздел: Легкая атлетика

Проведение инструктажа по ТБ, проведение спринтерского бега, стартовый разгон, бег на 30 м, 60 м, метание мяча. ОРУ с теннисным мячом, специальные беговые упражнения, правила соревнований в метаниях, развитие выносливости, кроссовая подготовка, гладкий бег, финальные усилия, эстафетный бег.

Раздел: Волейбол

Инструктаж ТБ по игре в волейбол, стойка игроков, нападающий удар, приемы и передача мяча двумя руками, игровые упражнения с мячом, учебная игра.

Раздел: Гимнастика

Инструктаж ТБ, строевые упражнения, упражнения на брусьях, висы и упоры, лазание по канату, подтягивание, круговая тренировка, строевые упражнения, опорный прыжок, развитие силовых способностей.

Раздел: Баскетбол

Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр, терминология баскетбола, закрепление специальных баскетбольных стоек и передвижения, индивидуальная техника защиты, учебная игра.

Раздел: Мини-футбол

Инструктаж ТБ, правила и приемы игры, учебная игра.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и

уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-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);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в

волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя основные учебные разделы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

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-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.).

Возможно преподавание тем в смешанном модуле или дистанционном формате.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10 класса МБОУ СОШ с. Олекан составлена на основе:

1) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);

2) Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

3) Авторской рабочей программы «Физическая культура» 10 класс, предметной линии учебников В.И.Ляха.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю. Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре В. И. Ляха 10 класс.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Содержание учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье,

осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

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 такие темы, как «Организация и проведение 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

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, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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 преимущество в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры».

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Кроссовая подготовка (развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе).

Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п).

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности).

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

Познавательные УУД:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Коммуникативные УУД:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

1. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

2. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

3. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

4. Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

5. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

6. Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

7. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

8. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

9. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне научится

Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться

Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

Практически использовать приемы защиты и самообороны;

Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 11 класса МБОУ СОШ с. Олекан составлена на основе:

- 4) На основании примерной государственной программы;
- 5) Закона РФ «Об образовании»
- 6) Авторской рабочей программы «Физическая культура» 11 класс, предметной линии учебников В.И.Ляха

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю. Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре В. И. Ляха 11 класс.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Содержание учебного предмета

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

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 такие темы, как «Организация и проведение 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

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, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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 этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры».

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Кроссовая подготовка (развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе.

Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п).

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Выпускник в процессе усвоения программы:

на базовом уровне научится

Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

получит возможность научиться

Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

Практически использовать приемы защиты и самообороны;

Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол- во часов	Примечание
	Легкая атлетика	12 ч	
1	Инструктаж ТБ по ФК. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.
3	Встречная эстафета.	1	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат
5 6	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	2	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»
7	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат.
9	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.
10	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-	1	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

	нарезультат.		
11	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	
12	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
	Баскетбол	21ч	
13	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком.
14	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом.	1	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком
15	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»
16	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
17	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках .
19	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»
20	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте
21	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.
22	Ведение мяча с изменением скорости.	2	Игра в мини- баскетбол
23	Ловля и передача мяча двумя руками от		

	грудь в квадрате.		
24 25	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	2	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении.
26	Ведение мяча с изменением направления	1	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления
27	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
28 29	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	2	Игра в мини- баскетбол
30	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
31	Бросок двумя руками от головы в движении	1	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
32	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча.
33 34	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	2	Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
	Гимнастика	20 ч	
35	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки.	1	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте
36	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках	1	Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке

37	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»
38	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе	1	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком»
39-40	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	2	Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»
41	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»
42	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев	1	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»
43	Правила соревнований Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»
44	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой.	1	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»
45	Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
46	Комбинации на гимнастических снарядах	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.
47	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.
48	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»

49	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»
50	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»
51	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»
52	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.
53	Акробатическая комбинация	1	
54	Гимнастическая полоса препятствий	1	Гимнастическая полоса препятствий
	Волейбол	26ч	
55	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба
56 57 58	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	3	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».
59 60	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»
61 62	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.
63 64 65	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.
66	Терминология игры. Прямой	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по

67	нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..		разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..
68 69 70	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.
71 72 73	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	3	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол
74 75	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол
76 77	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»
78 79	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.
	Мини-футбол	12 ч	
80	Стойка игрока. Передвижение	1	История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол
81 82	Удар по мячу	2	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.

83 84	Остановки мяча подошвой	2	Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам
85 86 87	Правила игры	3	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.
88	Ведение мяча по прямой	1	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.
89	Ведение с изменением скорости	1	Ведение с изменением скорости
90	Ведение без сопротивления защитника	1	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.
91	Остановка внутренней стороной стопы	1	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.
92 93	Удар после остановки. Итоговое тестирование.	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.
Легкая атлетика		12 ч	
94	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»
95	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»
96 97	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	2	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат
98	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.
99	Правила соревнований в беге. 60 метров	2	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от

100	– на результат Эстафеты по кругу.		200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.
101	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат.
102	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р
103	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»
104	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	1	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.
105	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние
	Итого	105	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика	14 ч	
1	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и Л\А. Спринтерский бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палками»	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат.
3	Финальное усилие. Встречная эстафета	1	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат	1	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на

			результат
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат ГТО Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м.
6	Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Наклон вперед из положения стоя- на результат. ГТО
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат.
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки на результат.		Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой
10 11	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	2	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на выносливость.
12	Прыжок с 7-9 ш разбега на результат	1	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.(норматив ГТО)
13 14	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	2	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
	Волейбол	13ч	
15	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

	передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.
16	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».
17 18	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра в волейбол
19 20	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол
21 22	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол .	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . Расстановка игроков.
23 24	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол
26 27	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол
	Гимнастика	25 ч	

28	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ	1	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»
29 30	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	2	. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами.
31	Обеспечение ТБ. висы. Упражнения на гимнастической скамейке	1	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на гимнастической скамейке.
32	Лазание по канату , подтягивания	1	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
33 34 35	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	3	Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»
36 37	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	2	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
38	Опорный прыжок	1	Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.
39 40	Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь. эстафеты	2	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. опорный прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. эстафеты
41	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	1	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.
42 43	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических	2	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических

	упражнений и инвентаря.		упражнений и инвентаря.
44	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.
45 46	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость.	2	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища.
47 48	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	2	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360.
49	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал)
50	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . стоя.Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал)
51	Акробатическая комбинация .	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа , «колесо».
52	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.
	Волейбол	8 ч	
53 54	Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.. Игра в волейбол . Расстановка игроков.
55 56	Терминология игры. Прямой нападающий удар	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара

			кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..
57 58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков .Подачи мяча, Игра в волейбол
59 60	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игра в волейбол
	Баскетбол	30ч	
61 62	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	2	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .
63 64	Терминология баскетбола. Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений	2	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»
65	История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч»
66 67	Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	2	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения
68 69	Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках.	2	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра в мини-баскетбол.
70 71	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	2	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол

72 73	Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол.	2	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол
74 75 76	Тактические действия при нападении ,прорыв, игра.	3	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления. . Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол
77- 78	Ведение мяча с изменением направления	2	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол
79- 80- 81	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	3	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока .Развитие координации движений (передачи мяча в парах). Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол (3*3)
82- 83- 84	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	3	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в баскетбол (без ведения)
85- 86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
87- 88	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	2	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Развитие координационных способностей
89 90	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	2	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом
	Легкая атлетика	10ч	
91	Т/Б на уроках л/атлетикиПрыжки в высоту	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-

	способом перешагивания. Прыжки с/м		5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат. ГТО
92-93	Прыжки в высоту способом перешагивания.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания
94	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат.
95	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	1	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние
97-98	Прыжки в длину с разбега на результат	2	ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
99	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Русская лапта»	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта»
100	Развитие скоростных качеств	1	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
	Лапта	5 ч	
101	Т/Б при игре «Лапта»	1	
102	Правила и элементы игры	1	
103-105	Игра «Лапта»	3	
	Итого	105	

Тематическое планирование 7 класс

№	Название раздела, тема урока	Кол-во	Примечание
---	------------------------------	--------	------------

п/п		часов	
	Легкая атлетика	12 ч	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.
2	Стартовый разгон	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3	Бег на короткие дистанции	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.
4	Бег 30 метров	1	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.
5	Бег 60 метров ГТО.	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые чемпионы России
6	Бег 2000 метров ГТО	1	Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты
7	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Здоровый образ жизни.
8	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	1	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

9		Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.
10		Метание малого мяча	1	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Физическая культура в современном обществе. Двигательный режим
11		Закрепление метания малого мяча	1	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Организация и проведение пеших туристских походов.
12		Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.	1	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Способы закаливания организма.
		Спортивные игры. Баскетбол.	15 ч	
13		Передачи мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте
14		Броски мяча с места	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения
15		Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
16		Передачи мяча разными способами в движении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие

				координационных способностей
17		Передачи мяча разными способами в движении.	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок
18		Бросок одной рукой от плеча с места Учебная игра 3х3, 4х4	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места
19		Технические действия в защите.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места
20		Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока
21		Игровые задания 3х3 ,4х4	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении
22		Учебно-тренировочная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока
23		Броски мяча одной и двумя руками	1	Ведение мяча с изменением скорости
24		Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге
25		Ведения мяча с изменением направления	1	Стойка и передвижения игрока
26		Броски мяча в кольцо	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
27		Передачи мяча разными способами в движении.	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок
	Гимнастика с основами акробатики		14 ч	
28		Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	Соблюдают требования инструкций
29		Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении
30		Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении

31	Акробатические соединения	1	Акробатические соединения. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека . Знаменитые чемпионы России
32	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий
33	Подтягивание в висе	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе
34	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал. Наклон вперед из положения стоя	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
35	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя	1	. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости
36	Лазание по канату	1	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений.
37	Лазание по канату в два приема	1	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!».
38	Закрепление лазания по канату	1	Лазание по канату
39	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении
40	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении
41	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении
Спортивные игры. Волейбол.		9 ч	

42		Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1	Стойки и передвижения. Техника безопасности при игре в волейбол. Мир
43		Верхняя передача мяча	1	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Режим дня школьника
44		Нижняя прямая подача мяча	1	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
45		Закрепление верхней передачи мяча	1	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Питание и питьевой режим
46		Совершенствование верхней передачи мяча	1	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед
47		Верхняя передача мяча	1	Стойки и передвижения
48		Закрепление нижней прямой подачи	3	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.
49				
50				
	Спортивные игры. Баскетбол.		29	
51		Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
52				
53		Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами.
54				
55		Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	2	Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
56				
57		Игра в мини-баскетбол. Развитие	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением

58		координационных способностей. Правила игры в баскетбол		направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами
59 60		Стойка и передвижение игрока.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча
61 62		Перехват мяча.	2	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
63 64		Ведение мяча в движении	2	Терминология баскетбола
65 66		Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки
67 68		Бросок двумя руками от головы после остановки.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении
69 70		Стойка и передвижение игрока.	2	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0
71 72		Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест	2	Развитие координационных способностей
73		Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	1	Стойка и передвижение игрока
74 75 76		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	3	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
77 78 79		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	3	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.

				Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
	Кроссовая подготовка.		12 ч	
80		Кроссовая подготовка до 5 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
81		Кроссовая подготовка до 6 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
82		Кроссовая подготовка до 7 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
83		Кроссовая подготовка до 8 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
84		Кроссовая подготовка до 9 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
85		Кроссовая подготовка до 10 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
86		Кроссовая подготовка до 11 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
87		Кроссовая подготовка до 12 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки

88		Кроссовая подготовка до 13 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
89		Кроссовая подготовка до 14 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
90		Кроссовая подготовка до 15 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
91		Кроссовая подготовка до 16 мин.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки
Спортивная игра. Мини-футбол			10 ч	
92		Основные правила игры в мини- футбол	1	Техника безопасности на уроках по мини-футболу. История футбола. Основные правила игры в мини-футбол.
93		Основные приемы игры в мини - футбол	1	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе
94		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	Техника безопасности
95		Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	1	Техника безопасности
96 97		Позиционное нападение с изменением позиции игроков.	2	
98 99 100 101		Игры и игровые задания	4	Развитие координационных способностей
Легкая атлетика			4ч	

102		Бег на 30м	1	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.
103		Бег 60 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут
104		Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность
105		Итоговое занятие	1	
		Итого	105	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока		Кол-во часов	Примечание
	Вводный			
	Легкая атлетика		14 ч	
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт		1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.
3	Низкий старт и стартовый разгон		1	Бег 30 м. Подтягивание
4	Старт и стартовый разгон. Прыжок в длину		1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
5	Бег на короткие дистанции		1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты
6	Бег 30 метров		1	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.

7		Бег 60 метров ГТО.	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.
8		Бег 2000 метров ГТО	1	Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
9		Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки
10		Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ
11		Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.
12		Метание малого мяча	1	Метание мяча на дальность. Двигательный режим
13 14		Закрепление метания малого мяча	1	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей
15		Совершенствование метание малого мяча	1	Развитие скоростной выносливости
		Баскетбол	10ч	
16 17		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
18		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	1	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
19 20		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	2	Официальные баскетбольные правила.
21		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам

22		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	1	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении.
23		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	1	Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра
24		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	1	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу.
25		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований	1	Стойка и передвижение игрока
		Гимнастика	23 ч	
26 27		Гимнастика с основами акробатики. Акробатика мальчики и девочки. Упражнения на брусьях - девочки.	2	
28		Строевые упражнения	1	
29 30		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки	2	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с мячом
31 32		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки.	2	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий
33 34		Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки.	2	Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики

35 36	Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки.	2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой
37 38	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки	2	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки.
39 40	ОРУ с гантелями.	2	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями
41 42	Теоретические знания. Строевые упражнения	2	Физическое развитие человека
43	Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения.
44	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату	1	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями
45 46	Теоретические знания. ОРУ адаптивной физической культуры	2	
47	Полоса препятствий	1	
	Волейбол	21ч	
48 49	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	2	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра
50	Контроль и самоконтроль при выполнении уп-	2	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении

51		ражнений. Технические действия в волейболе		индивидуального здоровья
52 53		Волейбол. Технические действия в волейболе.	2.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила
54 55		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	2	Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра
56		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар	1	Стойки и перемещения игрока. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра
57 58		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи	2	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро»
59		Передача мяча, нападающий удар, подачи.	1	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости
60 61		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении	2	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели
62 63		Технические Действия (передачи, подачи, прием) оценить.	2	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол
64 65		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	1	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения
66 67 68		Отработка основных элементов игры	3	Учебная игра
		Спортивные игры	25ч	

69	Инструктаж по правилам поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр	1	Основные этапы развития физической культуры в России
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Развитие координационных способностей
71 72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места
73	Передачи мяча разными способами на месте.	1	Личная защита. Учебная игра
74	Передачи мяча разными способами на месте.	1	. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
75 76	Личная защита. Учебная игра.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением
77	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
78	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	1	Развитие координационных способностей
79 80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Учебная игра.	2	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей
81	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.
82 83	Игровые задания Учебная игра	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей
83 84	Игровые задания Учебная игра	2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков
85	Штрафной бросок. Позиционное нападение со	2	Развитие координационный способностей

86		сменой мест		
87		Позиционное нападение со сменой мест.	1	Учебная игра
88		Штрафной бросок.. Быстрый прорыв. Учебная игра	2	Развитие координационных способностей
89				
90		Технико-тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Правила игры.	1	Развитие координационных способностей
91		Технико-тактические действия в баскетболе. Учебная игра Правила игры.	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый
92				
93		Развивающие игры на внимательность, на скорость	2	
94				
		Легкая атлетика	11ч	
95		Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	1	Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности
96		Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	1	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега
97		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	1	Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м
98		Упражнения для развития скоростных способностей	1	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность
99		Высокий старт. Бег 800, 1000м	1	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств
100		Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление

		Метание мяча (оценить). Эстафетный бег		техники бега на короткие дистанции
101		Метательные двигательные действия. Лапта	1	Повторить технику беговых упражнений. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»
102 103		Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта	2	Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»
104 105		Подготовка к выполнению комплекса по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	2	Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м.
		Итого	105	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика	28ч	
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.
2 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	КРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения
4 5	Низкий старт	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров
6 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров
8	Развитие скоростных способностей	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения

9		Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения
11		Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения
12		Метание мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ
13		Метание мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения
14 15		Развитие силовых и координационных способностей	2	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат
16		Прыжок в длину с разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
17 18		Прыжок в длину с разбега	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
19 20		Развитие выносливости	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении
21 22		Развитие силовой выносливости	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.

23 24	Преодоление горизонтальных препятствий	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге
25	Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
26 27	Гладкий бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки
28	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки
	Баскетбол	21 ч	
29 30	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей
31 32	Ловля и передача мяча.	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; передача и ловля мяча с отскоком от пола
33 34 35	Ведение мяча	3	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости
36 37	Бросок мяча	2	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра
38 39	Бросок мяча в движении	2	Учебная игра
40	Штрафной бросок	2	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча

41				после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
42 43		Индивидуальная техника защиты	2	Перехват мяча. Учебная игра.
44 45 46		Тактика игры	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом
47 48 49		Развитие кондиционных и координационных способностей	3	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра
		Гимнастика	14 ч	
50		Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике
51 52		Акробатические упражнения	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок
53 54		Развитие гибкости	2	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Броски набивного мяча до 2 кг
55 56		Висы и упоры	2	Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса
57 58		Упражнения в висе	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты
59		Развитие силовых способностей	1	Сгибание и разгибание рук в упоре
60 61		Развитие координационных способностей	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость
62		Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат.

63				Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс
		Волейбол	16ч	
64 65		Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча
66 67		Прием и передача мяча	2	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча.
68 69		Прием мяча после подачи	2	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии
70 71 72 73		Подача мяча	4	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу.
74 75		Нападающий удар (н/у.)	2	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
76 77		Развитие координационных способностей	2	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
78 79		Тактика игры.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
		Легкая атлетика	18ч	
80 82		Преодоление горизонтальных препятствий	3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.

83 84	Развитие силовой выносливости	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
85 86	Переменный бег	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Бег 1000 метров – на результат.
87	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
88 89	Развитие силовой выносливости	2	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений.
90 91	Гладкий бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).
92 93	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
94 95	Низкий старт	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 30 метров – на результат.
96	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
97	Развитие скоростных способностей	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.
98	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.

		Мини-Футбол	5ч	
99		Т/Б при игре в футбол	1	Знание Т/Б
100		Правила и приемы игры	2	Основные тактические движение, передача мяча
121		Отработка приемов игры	1	Закрепление
102		Игра	1	
		Итого	102	

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Примечание
	Лёгкая атлетика	21 ч	
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а.
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.

3	Стартовый разгон.	1	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.
4	Бег на результат на 100 м.	1	Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат
5	Эстафетный бег.	1	П/И «Разведчики и часовые»
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1	
7	Бег на 3000 м.	1	
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	
10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ.
12	Метание мяча на дальность.	1	
13	Метание гранаты.	1	
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1	
15	Метание гранаты с полного разбега.	1	
16	Метание гранаты на дальность	1	
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	
18	Длительный бег до 20 мин.	1	

19	Бег с препятствиями.	1	
20	Эстафетный бег.	1	
21	Кросс 3 км.	1	
	Гимнастика	26 ч	
22	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1	Инструктаж ТБ.
23	Повороты кругом в движении.	1	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1	Строевые упр. ОРУ в парах.
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	Строевые упр. ОРУ в парах.
26	Упражнения с набивными мячами.	1	
27	Упражнения со штангой.	1	
28	Упражнения на тренажёрах.	1	
29	Упражнения со скакалкой.	1	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку.
30	Подъём в упор силой.	1	

31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	Эстафеты с гимнастическими предметами.
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	
34	Длинный кувырок через препятствия.	1	
35	Стойка на руках.	1	Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»
36	Стойка на руках.	1	
37	Стойка на руках.	1	
38	Переворот боком.	1	
39	Переворот боком.	1	
40	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
41	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
42	Упражнения на бревне	1	
43	Акробатические упражнения	1	
44	Акробатические упражнения.	1	
45	Акробатические упражнения.	1	
46	Акробатические упражнения.	1	
47	Эстафеты	1	

48	Эстафеты	1	
	Волейбол	18 ч	
49	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке	1	
50	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	1	
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
52	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
53	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1	
54 55	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	2	
56 57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	2	
58 59	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	

60 61	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	
61 62	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	2	
63 64 65	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	3	
	Спортивные игры (баскетбол)	8ч	
66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1	
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	

72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	Спортивные игры (футбол)	7ч	
74	Стойка игрока, перемещение.	1	
75	Остановка и передача мяча.	1	
76	Ведение без мяча и с мячом	1	
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1	
78	Ведение мяча в движении.	1	
79	Удары по мячу с разных дистанций.	1	
80	Учебная игра. Мини-футбол.	1	
	Спортивные игры (волейбол)	7 ч	
81	Варианты подачи мяча.	1	
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
83	Блокирование нападающих ударов.	1	
84	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	

85	Игра по правилам.	1	
86	Игра по правилам.	1	
87	Игра по правилам.	1	
	Лёгкая атлетика	17 ч	
88	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1	
89	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	
90	Бег на результат на 100м	1	
91	Эстафетный бег.	1	
92	Бег на 3000м.	1	
93	Прыжки в длину с разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега	1	
95	Прыжки в длину с разбега.	1	
96	Длительный бег до 20 мин.	1	
97	Челночный бег	1	
98	Бег с препятствиями	1	
99	Старты из различных и.п.	1	

100	Эстафеты	1	
101	Бег на 60 м	1	
102	Бег на 200 м.	1	
103	Резервный урок	1	
104	Резервный урок	1	
105	Резервный урок	1	
	Итого	105	

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Лёгкая атлетика	15 ч	
1	Вводный урок Физическая культура в обществе.	1	Инструктаж по ТБ.
2	Финиш бега на различные дистанции.	1	Совершенствование
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1	
4.	Челночный бег 10×10.	1	

5.		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6.		Старт в эстафетном беге.	1	
7		Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1	
8		Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1	
9		Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю).	1	Развитие скоростно- силовых способностей.
10		Развитие скоростно- силовых способностей.	1	
11		Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»	1	
12		Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам	1	
13		Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1	
14		Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	
15		Прыжки в длину Совершенствование	1	
		Спортивные игры	12	
16		Вводный новая тема Баскетбол.	1	Инструктаж по ТБ.
17		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1	

18		Передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении	1	Совершенствование
19		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
20		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
21		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
22		Броски по кольцу в движении;	1	Совершенствование
23		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	
24		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	
25		Взаимодействие игроков нападения и защиты;	1	
26		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
		Спортивные игры	12 ч	
27		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Двусторонняя игра
28		Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол.	1	Инструктаж по ТБ.
29		Нападающий удар	1	
30		Нападающий удар; двусторонняя игра.	1	

31		Нападающий удар; двусторонняя игра.	1	
32.		Блокирование	1	
33		Блокирование; двусторонняя игра	1	
34.		Блокирование; двусторонняя игра	1	
35.		Блокирование; двусторонняя игра	1	
36		Страховка у сетки е	1	
37		Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1	
38		Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1	Совершенствование
39		Страховка у сетки; двусторонняя игра	1	
		Гимнастика	16 ч	
40		Строевые упражнения.	1	(д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)
41		Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1	Совершенствование
42		Висы и упоры	1	Развитие силовых способностей
43		Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1	
44		Упражнения с гантелями, гирями 16 кг..	1	Развитие силовых способностей

45		Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1	
46		Развитие координационных способностей	1	
47		Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1	
48		Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1	
		Баскетбол	25 ч	
49		ТБ на уроках спортивных игр	1	Инструктаж
50		Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений	1	
51		Совершенствование технике ведения мяча и передачи в движении	1	
52		Совершенствование в игре	1	
53		Отработка передачи мяча с различных позиций	1	
54		Остановка двумя шагами	1	
55		Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без.	1	

		Игра в баскетбол.		
56		Тактические действия при нападении ,прорыв, игра.	2	
57				
55		Ведение мяча с изменением направления	2	
58				
59		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
60		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	2	
61				
62		Нападение быстрым прорывом	2	
63				
64		Взаимодействие двух игроков	1	
65		Взаимодействие двух игроков через заслон	1	
66		Отработка судейских навыков в игре	3	
67				
68				
69		Совершенствование игры	5	
70				
71				
72				
73				
		Гимнастика	16	
74		Строевые упражнения. Акробатика	1	(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д)

				комбинация из ранее изученных элементов.
75		Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	Развитие координационных способностей.
76		Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д)	1	Совершенствование
77		Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1	
78		Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей.	1	
79		Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	Развитие координационных способностей.
80		Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	
		Гимнастика	8 ч	
81		Строевые упражнения.	1	Элементы художественной гимнастики
82		-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками	1	

83		Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1	
84		Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов	1	Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование
85		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1	
86		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1	
87		Развитие выносливости	1	
88		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1	
		Лёгкая атлетика	7 ч	
89		Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1	Инструктаж
90		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.)	1	
91		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.)	1	Совершенствование
92		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1	
93		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1	

94		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1	
95		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1	
		Кроссовая подготовка	7 ч	
96		Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1	
97		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1	
98		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.
99		Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1	
100		Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы	1	
101		Преодоление полосы препятствий	1	
102		Резервный урок	1	
		Итого	102ч	

