

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Бычиха
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрено

Протокол педагогического совета
Бычиха

№ 1 от «28» 08 2018г.

Утверждено

Приказ директора МБОУ СОШ с.

№ 102 от «01» 09 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре для 5-9 класса
(уровень основного общего образования)

срок реализации программы 2018-2022 г.

Составитель: Т.П. Козачук,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

На уровне основного общего образования главными **целями** предмета «Физическая культура» являются:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

В контрольно-оценочном разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта. По окончании изучения каждого из разделов программы планируется проведение внутри школьных соревнований.

3. Описание места учебного предмета физическая культура в учебном плане.

Курс «Физическая культура» как составная часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается в основной общеобразовательной школе из расчёта 3 учебных часа в неделю, по 102 часа в каждом классе (всего 510 часов).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплению необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Так как материально-техническая база школы не позволяет реализовывать разделы программы: плавание и единоборства, часы, отведенные на данные разделы, а так же часы вариативной части программы распределены для более *углубленного изучения л/атлетики, спортивных игр.*

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности трудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям игры баскетбол, волейбол, футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>				
На освоение ловли и передач мяча	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</p>		с пассивным сопротивлением защитника	-----	
На освоение техники ведения мяча	<p>Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>			-----	
			С пассивным сопротивлением	-----	

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

		защитника		
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	-----	
				Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	-----
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения	_____	_____	_____

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	с изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	-----
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	<hr/>	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола <hr/>	Игра по упрощенным правилам баскетбола -----	
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		----- -----	----- -----
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во	Передача мяча у сетки и в прыжке через

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

			встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	----- <hr/>	Игра по упрощенным правилам волейбола. -----	----- -----
На развитие координационных способностей! (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, прост ранственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		<hr/>	-----
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.		<hr/>	-----

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность			
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом		-----	-----

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	-----	----- Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля			

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Таблица 10

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

	движении				в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			-----	-----
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь
	Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; разма	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

		хивание изгибами; вис лежа; вис присев	жердь	одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	на нижнюю жердь
На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок про гнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок	<i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

			назад в полушпагат	голове и руках <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колени; кувырки вперед и назад	с трех шагов разбега <i>Девочки:</i> равно вырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			-----	-----
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			-----	-----
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			-----	-----
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			-----	-----

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру</p>	
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и коцдиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 11).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Таблица 11

Программный материал по легкой атлетике.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

На овладение техникой спринтерского бега	<p>Высокий старт</p> <p>От 10 до 15 м</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м</p> <p>Скоростной бег</p> <p>До 40 м</p> <p>Бег на результат</p> <p>60 м</p>	<p>От 15 до 30 м</p> <p>от 30 до 50 м</p> <p>до 50 м</p>	<p>От 30 до 40 м</p> <p>от 40 до 60 м</p> <p>до 60 м</p>	<p>Низкий старт до 30 м</p> <p>от 70 до 80 м до 70 м</p> <p>Бег на результат</p> <p>100 м</p>	<p>_____</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>_____</p>
На овладение техникой длительного бега	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин</p> <p>Бег на 1000 м</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин</p> <p>Бег на 1200 м</p>	<p>Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин</p> <p>Бег на 1500 м</p>	<p>-----</p> <p>Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)</p>	<p>-----</p> <p>-----</p>
На овладение техникой прыжка в длину	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p>	<p>_____</p>	<p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега</p>	<p>-----</p>
На овладение техникой прыжка в высоту	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега</p>	<p>_____</p>	<p>-----</p>	<p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега</p>	<p>_____</p>

<p>На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную</p>	<p>с расстояния 8—10 м</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и</p>	<p>девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с</p>
--	--	----------------------------	--	---	---

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

	<p>высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>		<p>максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	<p>шагов вперед-вверх</p>	<p>двух-четырех шагов вперед-вверх</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>				<p>-----</p> <p>Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км</p>
<p>На развитие скоростно- силовых способностей</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых</p>				<p>-----</p>

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

	особенностей		
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью		-----
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)		-----
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Таблица 12.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «получелочкой». Торможение «плугом».</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «елочкой».</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.</p> <p>Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Торможение и поворот «плугом».</p> <p>Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
На знания о физической	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным				

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

культуре	спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
----------	---

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ (102 часа).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Подвижные и спортивные игры	41	41	41	41	41
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
4	Легкоатлетические упражнения	28	28	28	28	28
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Всего часов	102	102	102	102	102

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТРИМЕСТРАМ

Вид программного материала	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
	03.09 – 09.10	15.10 -17.11	26.11 – 29.12	14.01 – 23.02	01.03 – 11.04	17.04 – 31.05

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

1	Легкоатлетические упражнения	10				18
2	Русская лапта или футбол	7				
3	Баскетбол			16		
4	Волейбол				18	
5	Гимнастика с элементами акробатики		15			
6	Лыжная подготовка				18	
	Всего часов 102		32		34	36

6. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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 личностных качеств и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; преодолевать на лыжах дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики).

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

7.Календарно – тематическое планирование для 5а класса.

№ урока	№ урока в триместре/ разделе программы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая	Тема урока	Достижения учащихся

I триместр

1	1/1	04.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Высокий старт.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках легкой атлетики . Из исходного положения «старт пловца» выполняют прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых качеств по программе «губернаторских состязаний»). Играют в подвижные игры с бегом и малыми мячами, выполняют метание мяча с места по движущейся цели.
2	2/2	06.09		Спринтерский бег.	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 30м (тестирование физического качества быстрота по программе «губернаторских состязаний»). Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м.
3	3/3	07.09		Метание мяча.	Выполняют специальные индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли малого мяча. Метают мяч на дальность с места. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
4	4/4	11.09		Метание мяча.	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют специальные упражнения для совершенствования навыка удара по мячу битой. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
5	5/5	13.09		Метание мяча	Выполняют упражнения с малыми мячами в парах, колоннах. Метают мяч в цель и на дальность. Соревнуются в эстафетном задании «за мячом противника». Выполняют вис на согнутых руках (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

6	6/6	14.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. выполняют 6-ти минутный бег (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол по упрощенным правилам (юноши) и в пионербол (девушки).
7	7/7	18.09		Кроссовый бег.	Пробегают медленно по пересеченной местности 1500 м. Выполняют упражнения для развития гибкости. Играют в Русскую лапту (ПК) по правилам соревнований. Подтягиваются на высокой (юноши) и низкой(девушки) перекладине.
8	8/8	20.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1000м (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (ПК) по правилам соревнований.
9	9/9	21.09		Метание мяча – К.У.	Выполняют метание мяча 150 гр на дальность с разбега по правилам соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту (ПК) по правилам соревнований.
10	10/10	25.09		Бег 60 м – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 60м. Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м. Играют в Русскую лапту (ПК) по правилам соревнований.
11	11/11	27.09		Кросс 1500 м – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1500м по пересеченной местности на время. Играют в Русскую лапту (ПК) по правилам соревнований.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

12	12/12	28.09		Челночный бег	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют челночный бег 3х10 метров (Тестирование координационных способностей по программе «Губернаторские состязания»). Игры в подвижную игру «Колдуны».
13	13/13	02.10		Тестирование: Сгибание рук в упоре лежа, наклон сидя - У.	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют сгибание рук в упоре лежа (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «Губернаторских состязаний»)
14	14/14	04.10		Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 сек – У, прыжки через скакалку за 1 минуту.	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), прыжки через скакалку в течение 1 минуты. Игры в подвижную игру «Перестрелка»
15	15/15	05.10		Бросок н. мяча сидя -У	ОРУ с набивными мячами. Игры и эстафеты с н. мячами
16	16/16	09.10		Подтягивание на перекладине - У	Подтягиваются на высокой (юноши) и низкой(девушки) перекладине. Игры в подвижные игры по желанию учащихся
17	17/1	16.10		ГИМНАСТИКА. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности на уроках гимнастики. Знакомятся с современными системами физических упражнений. Выполняют построения и перестроения. Выполняют упражнения на растягивание.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

18	18/2	18.10		Построения и перестроения в движении.	Учатся перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 и обратно в колонну по одному слиянием. Выполняют ОРУ без предметов на растягивание.
19	19/3	19.10		ОРУ со скакалкой.	Выполняют комплекс ОРУ со скакалкой, выполняют прыжки на двух ногах через скакалку в течение 1 минуты. Прыгают через длинную скакалку поочередно, парами, группами. Играют в подвижную игру «рыбак и рыбки».
20	20/4	23.10		ОРУ с предметами.	Выполняют различные упражнения с обручами, мячами, палками, н. мячами. Выполняют упражнения на растягивание, наклон сидя - у
21	21/5	25.10		Акробатика: повторение.	Подготавливают места занятий, инвентаря под руководством учителя. Играют в подвижные игры: «Салки» с различными заданиями, «Колдуны». Выполняют кувырки, перекаты, стойку на лопатках в различных сочетаниях.
22	22/6	26.10		Кувырок в стойку на лопатках.	Подготавливают места занятий, инвентаря под руководством учителя. Выполняют кувырок в стойку на лопатках, в различных сочетаниях. Составляют индивидуальные акробатические комбинации с помощью учителя.
23	23/7	30.10		Стойка на голове и руках.	Самостоятельно подготавливают места занятий. Выполняют акробатические комбинации из 8-10 элементов с учетом индивидуальных возможностей.
24	24/8	01.11		Акробатика – К.У.	Самостоятельно подготавливают места занятий. Выполняют акробатические комбинации из 8-10 элементов с учетом индивидуальных возможностей. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.
25	25/9	02.11		Работа по станциям	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину, упражнения в равновесии. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					брусьях.
26	26/10	06.11		Работа по станциям	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину, упражнения в равновесии. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.
27	27/11	08.11		Лазание по канату – К.У.	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 сек на результат (по программе «Президентские состязания»).
28	28/12	09.11		Опорный прыжок – К.У.	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину (девушки) и в длину (юноши). Подтягиваются на высокой перекладине (юноши), выполняют сгибание рук в упоре лежа, выполняют наклон сидя на результат (по программе «Губернаторские состязания»).
29	29/13	13.11		Упражнения со скакалкой	Прыгают на двух ногах через скакалку за 1 минуту на результат. Прыгают через длинную скакалку поочередно и командой (по программе «Президентские состязания. Играют в подвижную игру «Охотники и утки».
30	30/14	15.11		Полоса препятствий	Поочередно преодолевают полосу препятствий (гимнастическая скамейка, козел, брусья, канат)
31	31/15	16.11		Полоса препятствий	Поочередно пробегают дистанцию эстафетного бега после выполнения различной комбинации кувыркков, перекатов, прыжков.
					ИТОГО: 31 ЧАС, РК ГОС -8, КУ- 6
II триместр					

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

32	1/1	27.11		БАСКЕТБОЛ: техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещаются в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Выполняют повороты без мяча и с мячом.
33	2/2	29.11		Совершенствование техники передвижений	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Борьба за мяч», «Мяч капитану».
34	3/3	30.11		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют передачи от груди в стену стоя, сидя, лежа на спине и животе. Выполняют передачу от груди в парах, колоннах. Играют в подвижную игру «Мяч капитану».
35	4/4	04.12		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Ловят и передают мяч двумя руками от груди. Выполняют передачи в парах, тройках, квадрате, круге, колоннах на месте и с перемещением игроков. Играют в подвижную игру «Перестрелка»
36	5/5	06.12		Передачи в колонне –К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют контрольное упражнение: передачи в колонне 5 человек («мяч капитану»). Выполняют тактические действия в нападении «Отдай мяч и выйди». Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
37	6/6	07.12		Передача в стену за 30 сек – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Соревнуются в эстафетах с передачей мяча. Играют в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Выполняют контрольное упражнение: передача в стену за 30 секунд. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
38	7/7	11.12		Совершенствование техники	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

				ведения мяча	низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «Перестрелка».
39	8/8	13.12		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча на месте и в движении по прямой без зрительного контроля. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «Перестрелка».
40	9/9	14.12		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча с последующей передачей или броском в щит. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Играют в подвижную игру «Перестрелка».
41	10/10	18.12		Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют контрольное упражнение: челночный бег с ведением мяча 4x10 метров. Выполняют вырывание и выбивание мяча. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
42	11/11	20.12		Совершенствование техники броска.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площадки (9x5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.
43	12/12	21.12		Совершенствование техники броска.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с места и в движении, после ловли, после отскока от щита. Соревнуются командами на точность попадания в кольцо.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

44	13/13	25.12		Бросок после ведения.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют бросок по кольцу после ведения (два шага). Соревнуются в эстафетах с ведением и броском по кольцу. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
45	14/14	27.12		Бросок после ведения.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют бросок по кольцу после ведения (два шага). Соревнуются в эстафетах с ведением и броском по кольцу. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
46	15/15	28.12		Штрафной бросок	Упражняются в выполнении штрафного броска (расстояние до корзины 360 см). Выполняют тактические действия в защите и нападении во время выполнения штрафного броска. Соревнуются на точность выполнения штрафного броска командами.
47	16/1	15.01		РК ГОС. Лыжная подготовка. Вводный урок, правила техники безопасности во время занятий на улице в зимний период, требования к одежде.	Знают и понимают правила техники безопасности во время занятий на учебной лыжне, значение лыжного спорта для поддержания работоспособности и укрепления здоровья. Подбирают одежду, соответствующую погодным условиям. Или катаются на коньках.
48	17/2	17.01		РК ГОС. Попеременный двухшажный ход.	Подбирают самостоятельно лыжный инвентарь соответственно росту и размерам. Используют лыжные мази сцепления. Выполняют подготовительные разминочные упражнения на овладение техникой скольжения. Преодолевают дистанцию 1 км попеременным двухшажным ходом или катаются на коньках.
49	18/2	18.01		РК ГОС. Повороты переступанием на месте и в движении.	Готовят инвентарь, используя лыжные мази сцепления. Выполняют повороты переступанием на месте и в движении, выполняют подготовительные упражнения на овладение попеременной техникой работы рук. Преодолевают дистанцию 1 км попеременным двухшажным ходом или катаются на коньках.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

50	19/3	22.01		РК ГОС. Подъёмы «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»	На пологом склоне выполняют подъёмы «полуелочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Преодолевают дистанцию 1,5 км или катаются на коньках.
51	20/4	24.01		РК ГОС. Торможение «плугом».	На пологом склоне выполняют торможение «плугом». Преодолевают дистанцию 1,5 км или катаются на коньках.
52	21/5	25.01		РК ГОС. Спуск со склона	Выполняют спуск со склона прямо и наискось в различных стойках, в зависимости от рельефа местности, преодолевают дистанцию 2 км или катаются на коньках.
53	22/6	29.01		РК ГОС. Одновременный двухшажный ход, стартовый разгон.	Выполняют стартовый разгон, пробегают отрезки 60м – 100м на скорость движения. Преодолевают дистанцию 2 км или катаются на коньках.
54	23/7	31.01		РК ГОС. Коньковый ход.	Выполняют подготовительные упражнения на овладение техникой конькового хода. Отрабатывают коньковый ход по прямой. Катаются со склона.
55	24/8	01.02		РК ГОС. Одновременный бесшажный ход.	Отрабатывают технику одновременного бесшажного хода. Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках.
56	25/9	05.02		РК ГОС. Тактика лыжной гонки	Выполняют стартовый разгон, пробегают отрезки 100 – 200 м на скорость движения. Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках.
57	26/10	07.02		РК ГОС. Коньковый ход.	Выполняют подготовительные упражнения на овладение техникой конькового хода. Отрабатывают коньковый ход по прямой. Катаются со склона.
58	27/11	08.02		РК ГОС. Переход с хода на ход	Знают и применяют лыжные ходы в зависимости от рельефа местности, этапа гонки (старт, прохождение прямой, спусков и подъёмов, финиширование). Упражняются в смене ходов по ходу прохождения дистанции 3 км.
59	28/12	12.02		РК ГОС. Тактика лыжной гонки	Выполняют стартовый разгон, пробегают отрезки 300 – 500 м на скорость

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					движения. Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках.
60	29/13	14.02		РК ГОС. Коньковый ход.	Выполняют подготовительные упражнения на овладение техникой конькового хода. Отрабатывают коньковый ход по прямой. Катаются со склона.
61	30/14	15.02		РК ГОС. Бег на лыжах 1 км –д, 2 км – м. - К.У.	Выполняют бег на лыжах по регламенту соревнований по лыжным гонкам.
62	31/15	19.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
63	32/16	21.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
64	33/17	22.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
ИТОГО: 33 Ч АСА, КУ- 4, РК ГОС - 17					
III триместр					
65	1/1	01.03		ВОЛЕЙБОЛ: Стойки и перемещения игроков	Выполняют перемещения в различных стойках приставными шагами боком, лицом и спиной к сетке. Выполняют различные задания в движении. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
66	2/2	05.03		Стойки и перемещения игроков	Выполняют ускорения из различных исходных положений. В эстафетах выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Играют в подвижные игры с мячами через сетку. Играют в пионербол.
67	3/3	07.03		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу.	Выполняют упражнения в ловле набивного мяча снизу, индивидуальные упражнения в приеме волейбольного мяча снизу. Выполняют упражнения в парах, в кругу. Играют в пионербол.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

68	4/4	12.03		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу.	Выполняют упражнения в ловле набивного мяча снизу, индивидуальные упражнения в приеме волейбольного мяча снизу. Выполняют упражнения в парах, в кругу. Играют в итальянскую лапту.
69	5/5	14.03		Совершенствование техники приема и передач мяча сверху.	Выполняют индивидуальные упражнения в передачах мяча над собой на месте и в движении, в кругу, в парах через сетку. Играют в итальянскую лапту.
70	6/6	15.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют индивидуальные упражнения в передачах мяча над собой на месте и в движении, в кругу, в парах через сетку. -Играют в итальянскую лапту.
71	7/7	19.03		Нижняя прямая подача.	Выполняют нижнюю прямую подачу, принимают мяч снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Упражняются в передачах через сетку в парах. Играют в итальянскую лапту.
72	8/8	21.03		Нижняя прямая подача.	Выполняют нижнюю прямую подачу, принимают мяч снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Упражняются в передачах через сетку в парах. Играют в итальянскую лапту.
73	9/9	22.03		Передачи в парах через сетку – К.У.	Выполняют передачи в парах через сетку на результат. Играют в пионербол с элементами волейбола.
74	10/10	26.03		Прием мяча снизу – К.У.	Выполняют приём мяча с низу на результат. Играют в пионербол с элементами волейбола.
75	11/11	28.03		Бросок н. мяча 1 кг сидя – У.	Выполняют ОРУ с набивным мячом. Выполняют бросок мяча 1 кг сидя на результат.
76	12/12	29.03		Нижняя прямая подача– К.У.	Выполняют нижнюю прямую подачу на результат (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

77	13/13	02.04		Прием после подачи – К.У.	Выполняют прием после подачи на результат (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
78	14/14	04.04		Бросок н/мяча сидя - У	Выполняют ОРУ с набивным мячом. Выполняют бросок мяча 1 кг сидя на результат. Играют в подвижную игру «Перестрелка»
79	15/15	05.04		Учебная игра.	Играют в пионербол с элементами волейбола
80	16/16	09.04		Учебная игра.	Играют в итальянскую лапту
81	17/17	11.04		Учебная игра.	Играют в итальянскую лапту
82	18/1	18.04		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. т/б на уроках л/а в зале.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности во время уроков л/атлетики в зале и на открытых площадках. Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега
83	19/2	19.04		Прыжки в высоту.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега. Выполняют бег по дуге в подвижных играх: «третий-лишний», «платочек», «утка-гусь». Выполняют выпрыгивания к подвешенному предмету с 4-6 шагов.
84	20/3	23.04		Прыжки в высоту.	Выполняют прыжки в высоту спиной ч/з резинку на маты с места, с 2-3, 4-6 шагов разбега.
84	21/4	25.04		Прыжки в высоту – К.У.	Выполняют прыжки в высоту через планку с полного разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
85	22/5	26.04		Тестирование: Ч/бег 3х10 м – К.У.	Выполняют ОРУ с набивным мячом в парах. Выполняют челночный бег 3х10

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					метров на результат (по программе «Губернаторских состязаний»)
86	23/6	30.04		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют выходы в шаге через низкий барьер с небольшого разбега. Соревнуются в эстафетах с преодолением низких барьеров. Играют в подвижные игры с бегом и прыжками: «салки с заданиями»
87	24/7	02.05		Прыжки в длину с разбега.	Упражняются в приземлении на две ноги. Выполняют прыжок в глубину с последующим отскоком вверх, в длину. Выполняют прыжки в длину с места через препятствие.
88	25/8	03.05		Тестирование: прыжок в длину с места-К.У., вис на согнутых руках – К.У.	Выполняют прыжок в длину с места на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК ГОС).
89	26/9	07.05		Бег 30, 60 метров – К.У.	Выполняют бег 30 и 60 метров с высокого старта на результат по регламенту соревнований по легкой атлетике.
90	27/10	10.05		Прыжки в длину с разбега – К.У.	Выполняют прыжок в длину с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
91	28/11	14.05		Тестирование: сгибание рук в упоре лежа – К.У., подъем туловища из положения лежа за 30 сек –К.У.	Выполняют кроссовый бег 1,5 км, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на результат (по программе «Губернаторских состязаний»)
92	29/12	16.05		6-ти минутный бег – К.У.	Выполняют бег в течение 6 минут на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту.
93	30/13	17.05		Тестирование: наклон сидя – К.У.	Пробегают медленным бегом 2 км – мальчики, 1,5 км – девочки. Выполняют

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					упражнения на растягивание, затем контрольное упражнение наклон сидя (по программе «Губернаторских состязаний»).
94	31/14	21.05		Бег 1000м. – К.У	Выполняют бег 1000 метров на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту.
95	32/15	23.05		Тестирование: прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин – К.У.	Выполняют ОРУ со скакалкой. Выполняют прыжки через скакалку за 1 минуту, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту на результат. Играют в подвижную игру со скакалкой: «рыбак и рыбки», выполняют прыжки через длинную скакалку.
96	33/16	24.05		Кросс 2 км – юноши, 1,5 км – девушки - К.У.	Выполняют кроссовый бег на результат. Играют в пионербол.
97	34/17	28.05		РК ГОС «Русская лапта»	Играют в Русскую лапту или футбол
98	35/18	30.05		РК ГОС «Русская лапта»	Играют в Русскую лапту или футбол
99	36/19	31.05		РК ГОС «Русская лапта»	Играют в Русскую лапту или футбол
					ИТОГО: 36 ЧАСОВ, КУ- 17, РК ГОС-6
					ИТОГО ЗА ГОД: 99 ЧАСОВ, КУ – 29, РК ГОС – 29.

7.Календарно – тематическое планирование для 8 класса

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

№ Урока п/п	№ урока в четверти/разделе программы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая	Тема урока	Достижения учащихся
I триместр					
1	1/1	05.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках легкой атлетики . Из исходного положения «старт пловца» выполняют прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых качеств по программе «губернаторских состязаний»), сгибание рук в упоре лежа (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).
2	2/2	07.09		Спринтерский бег	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 30м (тестирование физического качества быстрота по программе «губернаторских состязаний»). Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 2000м. играют в Русскую лапту (РК)
3	3/3	10.09		Спринтерский бег, метание мяча.	Выполняют специальные индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли малого мяча. Метают мяч на дальность с места. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 1500 метров.
4	4/4	12.09		Метание мяча.	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли и передачи мяча, удара

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					по мячу битой. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 1500 метров.
5	5/5	14.09		Метание мяча	Выполняют упражнения с малыми мячами в парах, колоннах. Метают мяч в цель и на дальность. Соревнуются в эстафетном задании «за мячом противника». Выполняют вис на согнутых руках (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 2000 метров.
6	6/6	17.09		Метание мяча – К.У.	Выполняют метание мяча 150 гр на дальность с разбега по правилам соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
7	7/7	19.09		Бег 60 м – К.У	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 60м. Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
8	8/8	21.09		Кроссовый бег.	Пробегают медленно по пересеченной местности девушки - 2000 метров, юноши – 3000 метров. Выполняют упражнения для развития гибкости. Юноши играют в футбол по упрощённым правилам, девушки – в пионербол (волейбол).
9	9/9	24.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. выполняют 6-ти минутный бег (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Юноши играют в футбол по упрощенным правилам, девушки – в пионербол (волейбол).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

10	10/10	26.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1000м (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
11	11/11	28.09		Кросс 3000м – юноши, 2000м – девушки – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют контрольное упражнение: кросс 3000 м(юноши) и 2000 м(девушки). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
12	12/12	01.10		Тестирование: челночный бег 3х10м -У	Выполняют медленный бег, комплекс, пионер утренней гимнастики, СБУ. Выполняют челночный бег 3х10 метров (Тестирование координационных способностей по программе «Губернаторские состязания»). Играют в футбол (юноши), баскетбол (девушки).
13	13/13	03.10		Тестирование: наклон сидя -У	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол (девушки), баскетбол (юноши).
14	14/14	05.10		Тестирование: подъём туловища из положения лежа за 30 сек.-У	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол (юноши), баскетбол (девушки).
15	15/15	08.10		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 мин.-У	Играют в футбол. Прыгают через скакалку в течение 1 минуты.
16	16/1	15.10		ГИМНАСТИКА: вводный урок.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности во

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

				Техника безопасности на уроках гимнастики.	время занятий физическими упражнениями на гимнастических снарядах, значение гимнастических упражнений для сохранения здоровья и коррекции фигуры. Знакомятся с современными системами физических упражнений. Выполняют упражнения на растягивание.
17	17/2	17.10		Акробатика: повторение.	Выполняют упражнения для развития гибкости и координации движений. Выполняют кувырки вперед и назад в группировке; перекаты вперед, назад и в стороны. Выполняют упражнения для развития силы рук, ног, спины и брюшного пресса (шейпинг).
18	18/3	19.10		Акробатика: повторение.	Выполняют кувырок прыжком, два кувырка вперед слитно, прыжки после кувырка, стойки, мосты, шпагаты. Выполняют упражнения для развития силы рук, ног, спины и брюшного пресса (шейпинг).
19	19/4	22.10		Стойка на руках.	Выполняют стойку на руках, кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад, переворот боком. Самостоятельно составляют индивидуальные комбинации из 8 – 10 элементов, совершенствуются в технике выполнения.
20	20/5	24.10		Стойка на руках	Выполняют стойку на руках, кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад, переворот боком. Самостоятельно составляют индивидуальные комбинации из 8 – 10 элементов, совершенствуются в технике выполнения.
21	21/6	26.10		Акробатика – К.У.	Совершенствуются в технике выполнения индивидуальных композиций из 8 – 10 элементов.
22	22/7	29.10		Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Упражняются на параллельных брусьях –юноши, в лазании по канату -

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					девушки.
23	23/8	31.10		Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Упражняются на разновысоких брусьях – девушки, в лазании по канату - юноши.
24	24/9	02.11		Опорный прыжок – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь . Упражняются на параллельных брусьях –юноши, в лазании по канату - девушки. Выполняют сгибание рук в упоре лёжа (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).
25	25/10	05.11		Лазание по канату	Выполняют лазание по канату в три приема, упражнения на гимнастической скамье. Прыгают через короткую скакалку за 1 минуту.
26	26/11	07.11		Лазание по канату – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: лазание по канату с помощью ног . Работают по станциям, выполняя упражнения на гимнастических снарядах. Оценивают самочувствие по внешним и внутренним ощущениям.
27	27/12	09.11		Упражнения на брусьях.	Юноши выполняют упражнения на параллельных брусьях, девушки – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и коне.
28	28/13	12.11		Упражнения на брусьях.	Девушки выполняют упражнения на разновысоких брусьях, юноши – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и коне.
29	29/14	14.11		Тестирование: подтягивание на перекладине - У.	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, соревнуются в эстафетах с бегом, кувырками, перекатами. Подтягиваются на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).
30	30/15	16.11		Тестирование: наклон сидя – У.	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, соревнуются в эстафетах с бегом, кувырками, перекатами. Выполняют наклон сидя (тестирование

					физического качества гибкость по программе «губернаторских состязаний»).
ИТОГО 30 ЧАСОВ, КУ - 6, РК ГОС - 8					
II триместр					
31	1/1	26.11		БАСКЕТБОЛ: техника безопасности на уроках спортивных игр.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещаются в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Выполняют повороты без мяча и с мячом.
32	2/2	28.11		Совершенствование техники передвижений.	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Салки в спину» .
33	3/3	30.11		Совершенствование техники передач.	Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют передачу мяча в стену от груди двумя руками с расстояния 1 метр. Играют в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения).
34	4/4	03.12		Передача в стену за 30 сек – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Соревнуются в эстафетах с передачей мяча «Мяч капитану». Выполняют контрольное упражнение: передача в стену за 30 секунд. Выполняют передачи мяча в движении. Играют в подвижную игру «Выручи мячом».
35	5/5	05.12		Совершенствование техники передач и ведения мяча.	Выполняют передачи в колоннах на месте и с перемещением игроков с расстояния 2,4,6 метров. Выполняют ведение мяча на месте и в движении. Играют в подвижную игру «Бегуны и ведуны».

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

36	6/6	07.12		Совершенствование техники ведения мяча.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «бегуны и ведуны».
37	7/7	10.12		Передачи в колонне – К.У.	Выполняют комбинационные упражнения с ведением и передачей мяча по периметру зала. Соревнуются в эстафетах с ведением, обводкой и передачей мяча. Играют в баскетбол по правилам соревнований. Выполняют контрольное упражнение –передачи в колонне 5 человек на расстоянии 4 метра
38	8/8	12.12		Совершенствование техники броска	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площадки (9х5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.
39	9/9	14.12		Челночный бег с ведением мяча 4х10 м – К.У.	Выполняют контрольное упражнение – челночный бег с ведением мяча 4 х 10 метров. Играют в стритбол.
40	10/10	17.12		Совершенствование техники выполнения штрафного броска	Выполняют штрафной бросок. Соревнуются в точности выполнения штрафного броска индивидуально и в командах. Играют в стритбол.
41	11/11	19.12		Бросок после ведения – КУ	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Выполняют контрольное упражнение бросок после ведения (из 10).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

42	12/12	21.12		Штрафной бросок – К.У	Выполняют контрольное упражнение – штрафной бросок из 10.
43	13/13	24.12		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют позиционное нападение и применяют личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.
44	14/14	26.12		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют позиционное нападение и применяют личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.
45	15/15	28.12		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют нападение быстрым прорывом 3:2.
46	16/1	14.01		РК. Лыжная подготовка. Вводный урок, т/б во время занятий на улице в зимний период.	Знают и понимают значение правильной экипировки для занятий лыжной подготовкой согласно температурному режиму. Знают и умеют правильно подобрать лыжный инвентарь, выполнить мелкий ремонт инвентаря.
47	17/2	16.01		РК. Попеременный двухшажный ход.	Выполняют подготовительные упражнения на лыжах стоя на месте. Преодолевают дистанцию 1,5 – 2 км попеременным двухшажным ходом (или катаются на коньках).
48	18/3	18.01		РК. Спуски и подъемы.	Преодолевают дистанцию 3 км, выполняют спуски с пологого склона в средней и высокой стойке, подъемы «елочкой» и «полуелочкой» (или катаются на коньках.)
49	19/4	21.01		РК. Одновременный одношажный ход.	Выполняют стартовый разгон, используя одновременный одношажный ход. Выполняют темповое пробегание отрезков 200 – 300 метров. (или

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					катаются на коньках). Преодолевают дистанцию 2-3 км.
50	20/5	23.01		РК. Одновременный бесшажный ход.	Преодолевают дистанцию 3 км, выполняют темповое пробегание отрезков 200-300 метров, используя одновременные ходы во время стартового разгона и при спусках с пологого склона (или катаются на коньках.)
51	21/6	25.01		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
52	22/7	28.01		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
53	23/8	30.01		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
54	24/9	01.02		РК. Поворот из упора на параллельных лыжах.	Преодолевают дистанцию 2 км, многократно выполняют спуски со склонов разной крутизны, завершая их поворотом из упора на параллельных лыжах. Преодолевают небольшой трамплин (или катаются на коньках).
55	25/10	04.02		РК. Тактика лыжной гонки.	Изменяют лыжный ход в зависимости от рельефа, выполняют спуск в аэродинамической стойке. Выполняют Темповое прохождение дистанции 1-2 км (или катаются на коньках).
56	26/11	06.02		РК. Лыжная гонка 1 км -У	Выполняют подготовительные упражнения без инвентаря и снаряжения. Преодолевают в спокойном темпе дистанцию 1 км. Пробегают 1 км

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					свободным стилем.
57	27/12	08.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках). Катаются с горы.
58	28/13	11.02		РК. Лыжная гонка 2 км -У	Выполняют подготовительные упражнения без инвентаря и снаряжения. Преодолевают в спокойном темпе дистанцию 1 км. Пробегают 2 км свободным стилем.
59	29/14	13.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках). Катаются с горы.
60	30/15	15.02		РК. Лыжная гонка 3 км – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: лыжная гонка на 3 км по правилам соревнований по лыжным гонкам.
61	31/16	18.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках).
62	32/17	20.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках).
63	33/18	22.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках).
					ИТОГО 33 ЧАСА, КУ – 6, РК ГОС -18.
III триместр					
64	1/1	01,03		ВОЛЕЙБОЛ: Т/б на уроках волейбола.	Знают и понимают правила техники безопасности во время занятий волейболом, необходимость их строгого соблюдения. Выполняют старты из различных положений лицом и спиной к сетке. Играют в подвижные

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					игры на внимание. Выполняют различные перемещения в стойке волейболиста.
65	2/2	04.03		Стойки и перемещения игроков.	Выполняют старты из различных положений лицом и спиной к сетке. Играют в подвижные игры на внимание. Выполняют различные перемещения в стойке волейболиста.
66	3/3	06.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют верхнюю передачу на месте и в движении в индивидуальных упражнениях. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
67	4/4	11.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют передачу мяча снизу в индивидуальных упражнениях и в парах. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
68	5/5	13.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют различные игровые упражнения с передачей мяча в парах, тройках на месте и в движении. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
69	6/6	15.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют различные игровые упражнения с передачей мяча в парах через сетку. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
70	7/7	18.03		Верхняя прямая подача	Выполняют верхнюю прямую подачу сериями по 5. Совершенствуются в технике приема мяча снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
71	8/8	20.03		Верхняя прямая подача в зону.	Выполняют верхнюю прямую подачу в зону 5, 1. Совершенствуются в технике приема мяча снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
72	9/9	22.03		Верхняя прямая подача.	Выполняют верхнюю прямую подачу. Совершенствуются в технике приема мяча после подачи и розыгрыша мяча. Играют в волейбол по

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					упрощенным правилам.
73	10/10	25.03		Верхняя прямая подача.	Выполняют верхнюю прямую подачу, ОРУ с набивным мячом, бросок н. мяча 1 кг сидя – У. Играют в волейбол по правилам соревнований.
74	11/11	27.03		Передачи в парах через сетку – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: передачи в парах через сетку. Выполняют индивидуальные упражнения в приеме мяча снизу. Играют в волейбол по правилам соревнований.
75	12/12	29.03		Прием мяча снизу – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прием мяча снизу. Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования.
76	13/13	01.04		Верхняя прямая подача– К.У.	Выполняют контрольное упражнение – верхняя прямая подача из 10. Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования. Совершенствуют технические приемы в учебной игре.
77	14/14/	03.04		Прием после подачи – К.У.	Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования. Совершенствуют технические приемы в учебной игре.
78	15/15	05.04		Тактика нападения. Нападающий удар	Изучают групповые и командные действия в нападении. Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
79	16/16	08.04		Тактика защиты. Блокирование мяча.	Изучают групповые и командные действия в защите. Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
80	17/17	10.04		Учебная игра	Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

81	18/1	17.04		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Прыжки в высоту.	Знают и понимают необходимость строгого выполнения техники безопасности во время выполнения прыжков в высоту. Выполняют специальные подготовительные упражнения прыгуна в высоту.
82	19/1	19.04		Прыжки в высоту.	Выполняют СБУ сериями, специальные подготовительные упражнения. Выполняют бег по дуге, выпрыгивания с разбега 4 – 6 шагов. Играют в подвижные игры с бегом по кругу: «третий – лишний», «платочек», «утка – гусь».
83	20/2	22.04		Прыжки в высоту.	Выполняют СБУ, прыжки в высоту с места, и короткого и полного разбега.
84	21/3	24.04		Прыжки в высоту. – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике
85	22/4	26.04		Тестирование: Прыжок в длину с места - КУ.	Выполняют СБУ сериями, специальные подготовительные упражнения прыгуна в длину, прыжки с прибавками. Выполняют контрольные упражнения: прыжок в длину с места (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту – РК.
86	23/5	29.04		Тестирование: Ч/бег 3x10 м - К.У,	Выполняют контрольное упражнение: челночный бег 3 x10 метров (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту – РК.
87	24/6	03.05		Прыжки в длину.	Отрабатывают технику приземления, выполняют прыжок в глубину, прыжок в длину с места через препятствие. Играют в Русскую лапту – РК.
88	25/7	06.05		Прыжки в длину.	Выполняют СБУ сериями, прыжок в длину с разбега 8 – 10 шагов в яму с песком. Играют в Русскую лапту – РК.
89	26/8	08.05		Бег 30, 60 метров – К.У.	Выполняют контрольные упражнения: бег 30 метров, бег 60 метров по регламенту соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту –

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					РК.
90	27/9	10.05		Прыжки в длину с разбега – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
91	28/10	13.05		Тестирование: Сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 сек.-КУ	Выполняют контрольные упражнения: сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
92	29/11	15.05		6-ти минутный бег – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: 6-ти минутный бег (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
93	30/12	17.05		Тестирование: наклон сидя –КУ.	Выполняют кроссовый бег 2 км, упражнения на растягивание. Выполняют контрольное упражнение: наклон сидя (по программе «губернаторских состязаний»)
94	31/13	20.05		Бег 1000м. – КУ.	Выполняют контрольное упражнение: бег 1000 метров (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
95	32/14	22.05		Тестирование: Прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин – К.У.	Выполняют контрольные упражнения: прыжки через скакалку за 1 минуту, подъем туловища за 1 минуту. Играют в Русскую лапту- РК
96	33/15	24.05		Кросс 3 км – юноши, 2 км – девушки - К.У.	Выполняют контрольное упражнение: кросс 2 км – девушки и 3 км – юноши. Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

97	34/16	27.05		РК -Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
98	35/17	29.05		РК -Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
99	36/18	31.05		РК -Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
					ИТОГО: 36 ЧАС, КУ – 14, РК - 9
					ИТОГО ЗА ГОД: 99 ЧАСОВ, КУ – 26, РК - 35

7.Календарно – тематическое планирование для 9 класса.

№ Уро ка п/п	№ урока в четверти/ разделе програм мы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая	Тема урока	Достижения учащихся
I триместр					

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

1	1/1	04.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках легкой атлетики . Из исходного положения «старт пловца» выполняют прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых качеств по программе «губернаторских состязаний»), сгибание рук в упоре лежа (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).
2	2/2	06.09		Спринтерский бег	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 30м (тестирование физического качества быстрота по программе «губернаторских состязаний»). Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 2000м. играют в Русскую лапту (РК)
3	3/3	08.09		Спринтерский бег, метание мяча.	Выполняют специальные индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли малого мяча. Метают мяч на дальность с места. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 1500 метров.
4	4/4	11.09		Метание мяча.	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли и передачи мяча, удара по мячу битой. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 1500 метров.
5	5/5	13.09		Метание мяча	Выполняют упражнения с малыми мячами в парах, колоннах. Метают мяч в цель и на дальность. Соревнуются в эстафетном задании «за мячом противника». Выполняют вис на согнутых руках (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					кроссовый бег 2000 метров.
6	6/6	15.09		Метание мяча – К.У.	Выполняют метание мяча 150 гр на дальность с разбега по правилам соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
7	7/7	18.09		Бег 60 м – К.У	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 60м. Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
8	8/8	20.09		Кроссовый бег.	Пробегают медленно по пересеченной местности девушки - 2000 метров, юноши – 3000 метров. Выполняют упражнения для развития гибкости. Юноши играют в футбол по упрощённым правилам, девушки – в пионербол (волейбол).
9	9/9	22.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. выполняют 6-ти минутный бег (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Юноши играют в футбол по упрощенным правилам, девушки – в пионербол (волейбол).
10	10/10	25.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1000м (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					(РК) по правилам соревнований.
11	11/11	27.09		Кросс 3000м – юноши, 2000м – девушки – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют контрольное упражнение: кросс 3000 м(юноши) и 2000 м(девушки). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
12	12/12	29.09		Тестирование: челночный бег 3х10м -У	Выполняют медленный бег, комплекс, пионер утренней гимнастики, СБУ. Выполняют челночный бег 3х10 метров (Тестирование координационных способностей по программе «Губернаторские состязания»). Играют в футбол (юноши), баскетбол (девушки).
13	13/13	02.10		Тестирование: наклон сидя -У	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол (девушки), баскетбол (юноши).
14	14/14	04.10		Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.-У	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол (юноши), баскетбол (девушки).
15	15/15	06.10		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 мин.-У	Играют в футбол. Прыгают через скакалку в течение 1 минуты.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

16	16/16	09.10		Футбол.	Играют в футбол.
17	17/1	16.10		ГИМНАСТИКА: вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности во время занятий физическими упражнениями на гимнастических снарядах, значение гимнастических упражнений для сохранения здоровья и коррекции фигуры. Знакомятся с современными системами физических упражнений. Выполняют упражнения на растягивание.
18	18/2	18.10		Акробатика: повторение.	Выполняют упражнения для развития гибкости и координации движений. Выполняют кувырки вперед и назад в группировке; перекаты вперед, назад и в стороны. Выполняют упражнения для развития силы рук, ног, спины и брюшного пресса (шейпинг).
19	19/3	20.10		Акробатика: повторение.	Выполняют кувырок прыжком, два кувырка вперед слитно, прыжки после кувырка, стойки, мосты, шпагаты. Выполняют упражнения для развития силы рук, ног, спины и брюшного пресса (шейпинг).
20	20/4	23.10		Стойка на руках.	Выполняют стойку на руках, кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад, переворот боком. Самостоятельно составляют индивидуальные комбинации из 8 – 10 элементов, совершенствуются в технике выполнения.
21	21/5	25.10		Стойка на руках	Выполняют стойку на руках, кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад, переворот боком. Самостоятельно составляют индивидуальные комбинации из 8 – 10 элементов, совершенствуются в технике выполнения.
22	22/6	27.10		Акробатика – К.У.	Совершенствуются в технике выполнения индивидуальных композиций из 8 – 10 элементов.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

23	23/7	30.10		Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Упражняются на параллельных брусьях –юноши, в лазании по канату - девушки.
24	24/8	01.11		Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Упражняются на разновысоких брусьях – девушки, в лазании по канату - юноши.
25	25/9	03.11		Опорный прыжок – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь . Упражняются на параллельных брусьях –юноши, в лазании по канату - девушки. Выполняют сгибание рук в упоре лёжа (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).
26	26/10	06.11		Лазание по канату	Выполняют лазание по канату в три приема, упражнения на гимнастической скамье. Прыгают через короткую скакалку за 1 минуту.
27	27/11	08.11		Лазание по канату – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: лазание по канату с помощью ног . Работают по станциям, выполняя упражнения на гимнастических снарядах. Оценивают самочувствие по внешним и внутренним ощущениям.
28	28/12	10.11		Упражнения на брусьях.	Юноши выполняют упражнения на параллельных брусьях, девушки – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и коне.
29	29/13	13.11		Упражнения на брусьях.	Девушки выполняют упражнения на разновысоких брусьях, юноши – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и коне.
30	30/14	15.11		Тестирование: подтягивание на	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, соревнуются в эстафетах с бегом, кувырками, перекатами. Подтягиваются на высокой перекладине

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

				перекладине - У.	(юноши), на низкой перекладине (девушки).
31	31/15	17.11		Тестирование: наклон сидя – У.	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, соревнуются в эстафетах с бегом, кувырками, перекатами. Выполняют наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «губернаторских состязаний»).
ИТОГО 31 ЧАС, КУ - 6, РК ГОС - 8					
II триместр					
32	1/1	24.11		БАСКЕТБОЛ: техника безопасности на уроках спортивных игр.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещаются в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Выполняют повороты без мяча и с мячом.
33	2/2	27.11		Совершенствование техники передвижений.	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Борьба за мяч».
34	3/3	29.11		Совершенствование техники передач.	Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют передачу мяча в стену от груди двумя руками с расстояния 1 метр. Играют в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения).
35	4/4	01.12		Совершенствование техники передач.	Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют передачу мяча в стену от груди двумя руками с расстояния 1 метр. Играют в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

36	5/5	04.12		Передача в стену за 30 сек – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Соревнуются в эстафетах с передачей мяча. Играют в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Выполняют контрольное упражнение: передача в стену за 30 секунд. Играют в баскетбол по правилам соревнований.
37	6/6	08.12		Совершенствование техники ведения мяча.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «бегуны и ведуны».
38	7/7	11.12		Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – К.У.	Выполняют контрольное упражнение – челночный бег с ведением мяча 4 x 10 метров. Играют в стритбол.
39	8/8	13.12		Передачи в колонне – К.У.	Выполняют комбинационные упражнения с ведением и передачей мяча по периметру зала. Соревнуются в эстафетах с ведением, обводкой и передачей мяча. Играют в баскетбол по правилам соревнований. Выполняют контрольное упражнение –передачи в колонне 5 человек на расстоянии 4 метра
40	9/9	15.12		Совершенствование техники броска	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площадки (9х5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.
41	10/10	18.12		Бросок после ведения – КУ	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Выполняют контрольное

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					упражнение бросок после ведения (из 10).
42	11/11	20.12		Совершенствование техники выполнения штрафного броска	Выполняют штрафной бросок. Соревнуются в точности выполнения штрафного броска индивидуально и в командах. Играют в стритбол.
43	12/12	22.12		Штрафной бросок – К.У	Выполняют контрольное упражнение – штрафной бросок из 10.
44	13/13	25.12		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют позиционное нападение и применяют личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.
45	14/14	27.12		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют позиционное нападение и применяют личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.
46	15/15	29.12		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют нападение быстрым прорывом 3:2.
47	16/1	15.01		РК. Лыжная подготовка. Вводный урок, т/б во время занятий на улице в зимний период.	Знают и понимают значение правильной экипировки для занятий лыжной подготовкой согласно температурному режиму. Знают и умеют правильно подобрать лыжный инвентарь, выполнить мелкий ремонт инвентаря.
48	17/2	17.01		РК. Попеременный двухшажный ход.	Выполняют подготовительные упражнения на лыжах стоя на месте. Преодолевают дистанцию 1,5 – 2 км попеременным двухшажным ходом

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					(или катаются на коньках).
49	18/3	19.01		РК. Спуски и подъемы.	Преодолевают дистанцию 3 км, выполняют спуски с пологого склона в средней и высокой стойке, подъемы «елочкой» и «полуелочкой» (или катаются на коньках.)
50	19/4	22.01		РК. Одновременный одношажный ход.	Выполняют стартовый разгон, используя одновременный одношажный ход. Выполняют темповое пробегание отрезков 200 – 300 метров. (или катаются на коньках). Преодолевают дистанцию 2-3 км.
51	20/5	24.01		РК. Одновременный бесшажный ход.	Преодолевают дистанцию 3 км, выполняют темповое пробегание отрезков 200-300 метров, используя одновременные ходы во время стартового разгона и при спусках с пологого склона (или катаются на коньках.)
52	21/6	26.01		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
53	22/7	29.01		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
54	23/8	31.01		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

55	24/9	02.02		РК. Поворот из упора на параллельных лыжах.	Преодолевают дистанцию 2 км, многократно выполняют спуски со склонов разной крутизны, завершая их поворотом из упора на параллельных лыжах. Преодолевают небольшой трамплин (или катаются на коньках).
56	25/10	05.02		РК. Тактика лыжной гонки.	Изменяют лыжный ход в зависимости от рельефа, выполняют спуск в аэродинамической стойке. Выполняют Темповое прохождение дистанции 1-2 км (или катаются на коньках).
57	26/11	07.02		РК. Лыжная гонка 1 км -У	Выполняют подготовительные упражнения без инвентаря и снаряжения. Преодолевают в спокойном темпе дистанцию 1 км. Пробегают 1 км свободным стилем.
58	27/12	09.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках). Катаются с горы.
59	28/13	12.02		РК. Лыжная гонка 2 км -У	Выполняют подготовительные упражнения без инвентаря и снаряжения. Преодолевают в спокойном темпе дистанцию 1 км. Пробегают 2 км свободным стилем.
60	29/14	14.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках). Катаются с горы.
61	30/15	16.02		РК. Лыжная гонка 3 км – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: лыжная гонка на 3 км по правилам соревнований по лыжным гонкам.
62	31/16	19.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках).

63	32/17	21.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках).
ИТОГО 32 ЧАСА, КУ – 6, РК ГОС -18.					
III триместр					
64	1/1	02.03		ВОЛЕЙБОЛ: Т/б на уроках волейбола.	Знают и понимают правила техники безопасности во время занятий волейболом, необходимость их строгого соблюдения. Выполняют старты из различных положений лицом и спиной к сетке. Играют в подвижные игры на внимание. Выполняют различные перемещения в стойке волейболиста.
65	2/2	05.03		Стойки и перемещения игроков.	Выполняют старты из различных положений лицом и спиной к сетке. Играют в подвижные игры на внимание. Выполняют различные перемещения в стойке волейболиста.
66	3/3	07.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют верхнюю передачу на месте и в движении в индивидуальных упражнениях. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
67	4/4	09.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют передачу мяча снизу в индивидуальных упражнениях и в парах. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
68	5/5	12.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют различные игровые упражнения с передачей мяча в парах, тройках на месте и в движении. Играют в волейбол по упрощенным правилам.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

69	6/6	14.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют различные игровые упражнения с передачей мяча в парах через сетку. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
70	7/7	16.03		Верхняя прямая подача	Выполняют верхнюю прямую подачу сериями по 5. Совершенствуются в технике приема мяча снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
71	8/8	19.03		Верхняя прямая подача в зону.	Выполняют верхнюю прямую подачу в зону 5, 1. Совершенствуются в технике приема мяча снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
72	9/9	21.03		Верхняя прямая подача.	Выполняют верхнюю прямую подачу. Совершенствуются в технике приема мяча после подачи и розыгрыша мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
73	10/10	23.03		Верхняя прямая подача.	Выполняют верхнюю прямую подачу, ОРУ с набивным мячом, бросок н. мяча 1 кг сидя – У. Играют в волейбол по правилам соревнований.
74	11/11	26.03		Передачи в парах через сетку – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: передачи в парах через сетку. Выполняют индивидуальные упражнения в приеме мяча снизу. Играют в волейбол по правилам соревнований.
75	12/12	28.03		Прием мяча снизу – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прием мяча снизу. Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования.
76	13/13	30.03		Верхняя прямая подача– К.У.	Выполняют контрольное упражнение – верхняя прямая подача из 10. Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

					Совершенствуют технические приемы в учебной игре.
77	14/14/	02.04		Прием после подачи – К.У.	Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования. Совершенствуют технические приемы в учебной игре.
78	15/15	04.04		Тактика нападения. Нападающий удар	Изучают групповые и командные действия в нападении. Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
79	16/16	06.04		Тактика защиты. Блокирование мяча.	Изучают групповые и командные действия в защите. Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
80	17/17	09.04		Учебная игра	Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
81	18/18	11.04		Учебная игра	Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
82	19/1	18.04		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Прыжки в высоту.	Знают и понимают необходимость строгого выполнения техники безопасности во время выполнения прыжков в высоту. Выполняют специальные подготовительные упражнения прыгуна в высоту.
83	20/1	20.04		Прыжки в высоту.	Выполняют СБУ сериями, специальные подготовительные упражнения. Выполняют бег по дуге, выпрыгивания с разбега 4 – 6 шагов. Играют в подвижные игры с бегом по кругу: «третий – лишний», «платочек», «утка – гусь».

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

84	21/2	23.04		Прыжки в высоту.	Выполняют СБУ, прыжки в высоту с места, и короткого и полного разбега.
85	22/3	25.04		Прыжки в высоту. – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике
86	23/4	27.04		Тестирование: Прыжок в длину с места - КУ.	Выполняют СБУ сериями, специальные подготовительные упражнения прыгуна в длину, прыжки с прибавками. Выполняют контрольные упражнения: прыжок в длину с места (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту – РК.
87	24/5	30.04		Тестирование: Ч/бег 3x10 м - К.У.	Выполняют контрольное упражнение: челночный бег 3 x10 метров (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту – РК.
88	24/6	02.05		Прыжки в длину.	Отрабатывают технику приземления, выполняют прыжок в глубину, прыжок в длину с места через препятствие. Играют в Русскую лапту – РК.
89	25/7	04.05		Прыжки в длину.	Выполняют СБУ сериями, прыжок в длину с разбега 8 – 10 шагов в яму с песком. Играют в Русскую лапту – РК.
90	26/8	07.05		Бег 30, 60 метров – К.У.	Выполняют контрольные упражнения: бег 30 метров, бег 60 метров по регламенту соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту – РК.
91	27/9	11.05		Прыжки в длину с разбега – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

92	28/10	14.05		Тестирование: Сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 сек.-КУ	Выполняют контрольные упражнения: сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
93	29/11	16.05		6-ти минутный бег – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: 6-ти минутный бег (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
94	30/12	18.05		Тестирование: наклон сидя –КУ.	Выполняют кроссовый бег 2 км, упражнения на растягивание. Выполняют контрольное упражнение: наклон сидя (по программе «губернаторских состязаний»)
95	31/13	21.05		Бег 1000м. – КУ.	Выполняют контрольное упражнение: бег 1000 метров (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
96	32/14	23.05		Тестирование: Прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин – К.У.	Выполняют контрольные упражнения: прыжки через скакалку за 1 минуту, подъем туловища за 1 минуту. Играют в Русскую лапту- РК
97	33/15	25.05		Кросс 3 км – юноши, 2 км – девушки - К.У.	Выполняют контрольное упражнение: кросс 2 км – девушки и 3 км – юноши. Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
98	34/16	28.05		РК -Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся

99	35/17	30.05		РК-Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
					ИТОГО: 36 ЧАС, КУ – 14, РК - 9
					ИТОГО ЗА ГОД: 99 ЧАСОВ, КУ – 26, РК ГОС - 35

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Для учителя:

- Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя под редакцией В.И.Ляха –М.: Просвещение,2004
- Спортивные игры. Учебник для физ ин-тов под редакцией Портных Ю.И.- М., «физкультура и спорт», 1975
- Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров. Перевод с английского – Красноярск: Поликор,2010
- Волейбол. У истоков мастерства. Под редакцией Ю.В.Питерцева –М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998
- Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Учебно-методическое пособие/ авт.-сост. П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева,- М.: Издательство «Глобус»,2010.
- Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
- Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.
- Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Для учащихся:

- Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. акад. Образования – М.: Просвещение, 2009
- Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха –М.: Просвещение,2009

Для успешной реализации программы по физической культуре в школе имеется спортивный зал, укомплектованный шведской стенкой, гимнастическими снарядами (брусья, конь, козел, подкидные мостики), баскетбольными щитами, креплениями для волейбольной сетки, гимнастическими матами, матами для прыжков в высоту, стойками и планками для прыжков в высоту, гимнастическими скамейками, подвесным канатом, мячами б/бол,в/бол. Имеются снаряды (гранаты) и мячи для метания. Лыжная база укомплектована 20 парами лыж с ботинками разных размеров, 20 парами коньков. Ежегодно заливается каток. В теплое время года учащиеся имеют возможность заниматься на открытой волейбольной площадке, турниках различной высоты. Имеется яма для прыжков в длину, площадка для метаний, игры в мини-футбол и Русскую лапту.