

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2020 – 2021 год

5-9 классы

2020год

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлен на основе УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха. Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе - 102 ч. (34 учебные недели в каждом классе).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с основными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физического подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечить их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту, в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
- Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.
- Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам.
- Волейбол.** Игра по правилам.
- Футбол.** Игра по правилам
- Прикладно-ориентированная подготовка.
- Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

5 – 7 классы, 3 ч в неделю, всего 315 часов

Раздел 1. Основы знаний

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

Физическая культура в современном обществе

- Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

2. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

- Познай себя

Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

3. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развития

- Здоровье и здоровый образ жизни

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

4. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль

- Самоконтроль

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

5. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

- Первая помощь при травмах

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика

1. Беговые упражнения

- Овладение техникой спринтерского бега

5 класс

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс

Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс

Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

- Овладение техникой длительного бега

5 класс

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

6 класс

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.

7 класс

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.

2. Прыжковые упражнения

- Овладение техникой прыжка в длину

5 класс

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

6 класс

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

7 класс

Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

- Овладение техникой прыжка в высоту

5 класс

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

6 класс

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

7 класс

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

3. Метание малого мяча

- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

5 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6 - 8м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

6 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12м.

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

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 трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

4. Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

5. Развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

6. Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

7. Знания 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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

8. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

9. Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика

1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

- *Освоение строевых упражнений*

5 класс

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 движении.

2. Организующие команды и приёмы

6 класс

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс

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

3. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

- *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.

4. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

5. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

- *Освоение и совершенствование висов и упоров*

5 класс

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

6 класс

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

7 класс

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

6. Опорные прыжки

- *Освоение опорных прыжков*

5 класс

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 - 100 см).

6 класс

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см).

7 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 - 110 см).

7. Акробатические упражнения и комбинации

- *Освоение акробатических упражнений*

5 класс

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

6 класс

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

7 класс

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8. Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

9. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

10. Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

11. Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

12. Знания о физической культуре

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.

13. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

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.

14. Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Баскетбол

1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5 - 6 классы

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

3. Освоение ловли и передач мяча

5 - 6 классы

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).

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

4. Освоение техники ведения мяча

5 - 6 классы

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

5. Овладение техникой бросков мяча

5 - 6 классы

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.

6. Освоение индивидуальной техники защиты

5 - 6 классы

Вырывание и выбивание мяча.

7 класс

Перехват мяча.

7. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5 - 6 классы

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

8. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5 - 6 классы

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

9. Освоение тактики игры

5 - 6 классы

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

10. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5 - 6 классы

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол

1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

3. Освоение техники приёма и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

4. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5 класс

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

6 - 7 классы

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

5. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег 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

6. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12мин.

7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10с. 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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

8. Освоение техники нижней прямой подачи

5 класс

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6м от сетки.

6 - 7 классы

То же через сетку.

9. Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

10. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

11. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5 класс

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

6 - 7 классы

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

12. Освоение тактики игры

5 класс

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

6 - 7 классы

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

13. Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная 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.

14. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

15. Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Футбол

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановки. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5 класс

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

6 - 7 классы

Дальнейшее закрепление техники.

3. Освоение ударов по мячу и остановок мяча

5 класс

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

6 - 7 классы

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

4. Овладение техникой ударов по воротам

5 класс

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

6 - 7 классы

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

7. Освоение тактики игры

5 - 6 классы

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

7 класс

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5 - 6 классы

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

7 класс

Дальнейшее закрепление техники.

Лыжные гонки.

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности

История лыжных видов спорта. Способы передвижений на лыжах. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.

5-6 класс

Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным, одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом», упором. Спуски в низкой и высокой стойке. Подъём в гору «лесенкой», «елочкой»

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

- Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

- Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.

Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

- Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

- Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

- Выносливость

Упражнения для развития выносливости.

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости.

2. Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

- Туризм

История туризма в мире и в России. Пешеходный туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

8 - 9 классы (3 часа в неделю, всего 210 часов)

Раздел 1. Что надо знать

1. Физическое развитие человека

- Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов, правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека, основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

- Психические процессы в обучении двигательными действиями

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

2. Самонаблюдение и самоконтроль

- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

3. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

5. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

6. Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

7. Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

9. История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

10. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

11. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

- Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Легкая атлетика

1. Овладение техникой спринтерского бега

8 класс: низкий старт до 30м; от 70 до 80м; до 70м.

9 класс: дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

2. Овладение техникой прыжка в длину

8 класс: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

9 класс: дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

3. Овладение техникой прыжка в высоту

8 класс: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

9 класс: совершенствование техники прыжка в высоту.

4. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

8 класс: дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши - до 16м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

9 класс: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного ми полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния (юноши - до 18м, девушки - 12-14м). Бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.

5. Развитие скоростно-силовых способностей

8 класс: дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

9 класс: совершенствование скоростно-силовых способностей.

6. Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия 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.

7. Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

8. Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения соревнований.

Баскетбол

1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

2. Освоение ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

3. Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

4. Овладение техникой бросков мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

5. Освоение индивидуальной техники защиты

8 класс: дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

9 класс: совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

6. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

8 класс: дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

9 класс: совершенствование техники.

7. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

8 класс: дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

9 класс: совершенствование техники.

8. Освоение тактики игры

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка через "заслон", восьмерка).

9. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Футбол

1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

2. Освоение ударов по мячу и остановок мяча

8 класс: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

9 класс: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

3. Освоение техники ведения мяча

Совершенствование техники ведения мяча.

4. Овладение техникой ударов по воротам

Совершенствование техники ударов по воротам.

5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Совершенствование техники владения мячом.

6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

7. Освоение тактики игры

Совершенствование тактики игры.

8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Волейбол

1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

2. Освоение техники приема и передач мяча

8 класс: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

8 класс: игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

9 класс: совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

8 класс: дальнейшее обучение технике движений.

9 класс: совершенствование координационных способностей.

5. Развитие выносливости

8 класс: дальнейшее развитие выносливости.

9 класс: совершенствование выносливости.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

7. Освоение техники нижней прямой подачи

8 класс: нижняя прямая подача. Прием подачи.

9 класс: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

8. Освоение техники прямого нападающего удара

8 класс: дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

9 класс: прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей

Совершенствование координационных способностей.

10. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Совершенствование координационных способностей.

11. Освоение тактики игры

8 класс: дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс: совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

12. Знания о спортивной игре

терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техника безопасности при занятиях спортивными играми.

13. Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

14. Владение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика

1. Освоение строевых упражнений

8 класс: команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.

9 класс: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

2. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование двигательных способностей.

3. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажеров, эспандеров.

4. Освоение и совершенствование висов и упоров

8 класс: мальчики - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки - из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

9 класс: мальчики - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

5. Освоение опорных прыжков

8 класс: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

9 класс: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

6. Освоение акробатических упражнений

8 класс: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки - "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки - равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

7. Развитие координационных способностей

Совершенствование координационных способностей.

8. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

9. Развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

10. Развитие гибкости

Совершенствование двигательных способностей.

11. Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

12. Самостоятельные занятия

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

13. Владение организаторскими умениями

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

1. Утренняя гимнастика
 2. Выбирайте виды спорта
 3. Тренировку начинаем с разминки
 4. Повышайте физическую подготовленность
 5. Коньки. Хоккей. Бадминтон. Скейтборд. Атлетическая гимнастика.
- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Класс: 5-9

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	35=20+15	39=24+15	39=24+15	39=20+19	39=20+19
	в т.ч. уроков контроля учета навыков и умений	11=6+5	11=6+5	11=6+5	12=7+5	12=7+5
3.	Гимнастика	18	12	12	15	15
	в т.ч. уроков контроля учета навыков и умений	5	5	5	6	6
4.	Баскетбол	18	18	18	18	18
	в т.ч. уроков контроля учета навыков и умений	5	5	5	6	6
5.	Футбол	6	15	15	12	12
	в т.ч. уроков контроля учета навыков и умений	2	6	6	3	3
6.	Волейбол	14	18	18	18	18
	в т.ч. уроков контроля учета навыков и умений	5	4	4	6	6
7.	Лыжные гонки	11				
	в т.ч. уроков контроля учета навыков и умений	2				
	ИТОГО контроля учета навыков и умений	30	31	31	33	33
	ИТОГО часов	102	102	102	102	102

5 класс

Перечень контрольных мероприятий

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20 часов, 6 зачетов)

Зачет № 1: бег 60м.

Зачет № 2: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Зачет № 3: метание мяча 150г

Зачет № 4: кросс 15 минут

Зачет № 5: бег 300м на результат

Зачет № 6: бег 1000 м- юноши, 800 м-девушки

ТЕМА ГИМНАСТИКА (18 часов, 5 зачетов)

Зачет № 1: поднимание туловища за 1 мин.

Зачет № 2: гимнастическая полоса препятствий

Зачет № 3: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (опорный прыжок)

Зачет № 4: акробатическая комбинация выполняемая на 32 счёта (вольные упражнения с элементами акробатики)

Зачет № 5;ОРУ с предметами

ТЕМА БАСКЕТБОЛ (18 часов, 5 зачетов)

Зачет № 1: терминология баскетбола. Комбинация из освоенных элементов

Зачет № 2: ведение мяча в движении по прямой.

Зачет № 3: ловля и передача мяча в движении на оценку

Зачет №4; ловля-ведение-передача мяча

Зачет № 5: броски мяча от плеча с места в корзину с расстояния 3,60м.

ТЕМА ВОЛЕЙБОЛ (14 часов, 5 зачетов)

Зачет № 1: передача мяча сверху двумя руками.

Зачет № 2: приём мяча снизу двумя руками.

Зачет № 3: передача мяча над собой на количество

Зачет № 4: прием мяча снизу двумя руками на сетку

Зачет № 5: контрольный урок по теме волейбол

ТЕМА ФУТБОЛ (6 часов, 2 зачета)

Зачет № 1: пробивание штрафных ударов

Зачет № 2: контрольный урок по теме футбол.

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов, 5 зачетов)

Зачет № 1: прыжки в высоту на результат

Зачет № 2: тестирование прыжка в длину с места

Зачет № 3: тестирование челночного бега 3x10м

Зачет № 4: метание мяча 150г на дальность

Зачет № 5: бег на средние дистанции

ТЕМА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(11 часов, 2 зачета)

Зачет №1 Оценка техники попеременного двухшажного хода

Зачет №2 Прохождение дистанции 1 км на результат

6 класс

Перечень контрольных мероприятий

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 часа из общих 39 часов, 6 зачетов)

Зачет №1: бег 60м.

Зачет №2: бег 1500м.

Зачет №3: метание мяча 150г.

Зачет №4: подтягивание на перекладине.

Зачет №5: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Зачет №6: прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега

ТЕМА ГИМНАСТИКА (12 часов, 5 зачетов).

Зачет №1: приседание на 1 ноге с опорой на 1 руку

Зачет №2: поднимание туловища за 1 минуту.

Зачет №3: наклон вперёд из положения сидя.

Зачет №4: акробатическая комбинация.

Зачет №5: прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь.

ТЕМА БАСКЕТБОЛ (18 часов, 5 зачетов).

Зачет №1: прыжки через скакалку за 30сек.

Зачет №2: передачи мяча в стену за 30 сек.

Зачет №3: ведение мяча змейкой 2x15м.

Зачет №4: штрафные броски мяча в корзину.

Зачет №5: челночный бег 3x10м с ведением мяча.

ТЕМА ВОЛЕЙБОЛ (18 часов, 4 зачета).

Зачет №1: челночный бег 4x9м.

Зачет №2: передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку.

Зачет №3: многократный приём мяча снизу двумя руками у стены.

Зачет №4: нижняя прямая подача.

ТЕМА ФУТБОЛ (15 часов, 6 зачетов).

Зачет №1: бег 30м.

Зачет №2: прыжок в длину с места.

Зачет №3: бег 200м.

Зачет №4: вбрасывание футбольного мяча.

Зачет №5: удар футбольного мяча на дальность.

Зачет №6: игра по упрощенным правилам.

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов, 5 зачетов)

Зачет №1: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Зачет №2: подтягивание на перекладине.

Зачет №3: бег 60м.

Зачет №4: бег 1500м.

Зачет №5: метание мяча 150г.

7 класс

Перечень контрольных мероприятий

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(24 часа из общих 39 часов, 6 зачетов)

Зачет № 1. Бег 60м

Зачет № 2. Бег 1500м

Зачет № 3. Метание мяча на дальность

Зачет № 4. Подтягивание из виса – М., виса лёжа – Д.

Зачет № 5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Зачет № 6. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

ТЕМА ГИМНАСТИКА (12 часов, 5 зачётов)

Зачет № 1. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку

Зачет № 2. Поднимание туловища за 1 минуту.

Зачет № 3. Наклон вперед из положения сидя.

Зачет № 4. Акробатическая комбинация.

Зачет № 5. Опорный прыжок через козла способом согнув ноги и ноги врозь.

ТЕМА БАСКЕТБОЛ (18 часов, 5 зачётов)

Зачет № 1. Прыжки через скакалку за 30 сек.

Зачет № 2. Передача мяча в стену за 30 сек.

Зачет № 3. Ведение мяча «змейкой» 2x15м
Зачет № 4. Штрафные броски
Зачет № 5. Челночный бег 3x10м с ведением мяча.
ТЕМА ВОЛЕЙБОЛ (18 часов, 4 зачёта)
Зачет № 1. Челночный бег 4x9м.
Зачет № 2. Передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку.
Зачет № 3. Многократный прием мяча снизу в стенку.
Зачет № 4. Нижняя прямая подача.
ТЕМА ФУТБОЛ (15 часов, 6 зачётов)
Зачет № 1. Бег 30м
Зачет № 2. Прыжок в длину с места.
Зачет № 3. Бег 200м
Зачет № 4. Вбрасывание мяча
Зачет № 5. Удары по мячу ногой на дальность
Зачет № 6. Игра в футбол по упрощённым правилам.
ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов, 5 зачетов)
Зачет № 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
Зачет № 2. Подтягивание из виса – М., виса лёжа – Д.
Зачет № 3. Бег 60м
Зачет № 4. Бег 1500м
Зачет № 5. Метание мяча на дальность

8 класс

Перечень контрольных мероприятий

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20 часов из общих 39 часов, 7 зачетов)
Зачет №1: бег 60м.
Зачет №2: бег 2000м.
Зачет №3: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
Зачет №4: метание мяча 150г на дальность.
Зачет №5: подтягивание из виса и виса лёжа.
Зачет №6: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Зачет №7: прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
ТЕМА ГИМНАСТИКА (15 часов, 6 зачётов)
Зачет №1: наклон вперёд, исходное положение сидя, стоя.
Зачет №2: комплекс ритмической гимнастики (д.), комплекс упражнений с гантелями (м.).
Зачет №3: поднимание туловища за 1 мин.
Зачет №4: удержание угла в упоре на брусьях (м.), приседание на 1 ноге с опорой на 1 руку (д.).
Зачет №5: акробатические комбинации.
Зачет №6: прыжки через козла и коня.
ТЕМА БАСКЕТБОЛ (18 часов, 6 зачетов)
Зачет №1: прыжки через скакалку за 30 сек.
Зачет №2: многоскок – 3-ий прыжок.
Зачет №3: передачи в стену за 30сек.
Зачет №4: ведение змейкой 2x15м со сменой рук.
Зачет №5: челночный бег 3x10м с ведением мяча.
Зачет №6: штрафные броски в кольцо.
ТЕМА ВОЛЕЙБОЛ (18 часов, 6 зачетов)
Зачет №1: челночный бег 4x9м.
Зачет №2: верхняя передача мяча у стены.
Зачет №3: прием мяча в парах через сетку.
Зачет №4: нижняя передача мяча у стены.
Зачет №5: нижняя прямая подача.
Зачет №6: игра по правилам.
ТЕМА ФУТБОЛ (12 часов, 3 зачета)
Зачет №1: прыжки в длину с места.
Зачет №2: бег 30м.
Зачет №3: выполнение штрафных ударов по воротам.
ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19 часов, 5 зачетов)
Зачет №1: сгибание и разгибание рук в упоре.
Зачет №2: бег 60м.
Зачет №3: подтягивание из виса (м.), виса лёжа (д.).
Зачет №4: бег 2000м.
Зачет №5: метание мяча 150г.

9 класс

Перечень контрольных мероприятий

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20 часов из общих 39 часов, 7 зачетов)
Зачет №1: бег 60м.
Зачет №2: бег 2000м.
Зачет №3: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
Зачет №4: метание мяча 150г на дальность.
Зачет №5: подтягивание из виса.
Зачет №6: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Зачет №7: прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
ТЕМА ГИМНАСТИКА (15 часов, 6 зачетов)
Зачет №1: наклоны вперёд исходное положение сидя, стоя.

Зачет №2: комплекс ритмической гимнастики (д.), комплекс упражнений с гантелями (м.).
Зачет №3: поднимание туловища за 1 мин.
Зачет №4: удержание угла в упоре на брусьях (м.), приседание на 1 ноге с опорой на 1 руку (д.).
Зачет №5: акробатические комбинации.
Зачет №6: прыжки через козла и коня.
ТЕМА БАСКЕТБОЛ (18 часов, 6 зачетов)
Зачет №1: прыжки через скакалку за 30 сек.
Зачет №2: многоскок - 3-ий прыжок.
Зачет №3: передача и ловля мяча парами в движении.
Зачет №4: передачи мяча в стену за 30сек.
Зачет №5: броски в кольцо после ведения с правой и левой стороны по 5 раз.
Зачет №6: штрафные броски в кольцо.
ТЕМА ВОЛЕЙБОЛ (18 часов, 6 зачетов)
Зачет №1: челночный бег 4х9м.
Зачет №2: верхняя передача мяча у стены
Зачет №3: прием мяча в парах.
Зачет №4: нижняя передача мяча у стены.
Зачет №5: нижняя прямая подача.
Зачет №6: игра по упрощенным правилам.
ТЕМА ФУТБОЛ (12 часов, 3 зачета)
Зачет №1: прыжки в длину с места.
Зачет №2: бег 30м.
Зачет №3: выполнение штрафных ударов по воротам.
ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19 часов, 5 зачетов)
Зачет №1: сгибание и разгибание рук в упоре.
Зачет №2: бег 60м.
Зачет №3: подтягивание из вися (м.), вися лёжа (д.).
Зачет №4: бег 2000м.
Зачет №5: метание мяча 150г.