

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93

С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждаю:
Директор школы _____
Приказ № _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Физическая культура»
(учебного предмета, элективного курса, групповых занятий)

для 5-9 классов.

Обсуждено на заседании МО

учителей _____ эстетического цикла _____

протокол № 1 от 26.08. 2019 г.

руководитель МО *Свирская Г.С.* Свирская Г.С.

Кемерово, 2019 г.

№	Раздел	Страница
1	Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	5
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	18

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Раздел 2. Содержание учебного предмета

5 класс

(68 ч. -2 часа в неделю)

I. Основы знаний (3 часа) История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания(воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия). Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II. Физическое совершенствование (65 час)

1. Общая (базовая) физическая подготовка 30 час

Гимнастика с основами акробатики 10 час (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Строевые упражнения Команды: «Становись!» «Ровняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег(на каждом уроке)

Прыжки: С гимнастической скамейки , спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскоч в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии– ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

Акробатические упражнения- кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы:- Вис на согнутых руках, подтягивание

Легкая атлетика (20часов), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Бег 15м. , 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Стигания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта (38 час)

Баскетбол (8 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол (8 ч)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Лыжная подготовка (16 ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Футбол (6 ч)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

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

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

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

6 класс

68 часа (2 часа в неделю)

I. Основы знаний (3 часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомассаж (цели, задачи, формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация доврачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля и самостраховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II. Физическое совершенствование (65 час.)

1. Общая (базовая) физическая подготовка(30час.)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов), (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Акробатика :

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов (на каждом уроке)

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в виси на руках..

Упражнение в равновесии):Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки:вскоч в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (20часов), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 38часов

Баскетбол (8 ч)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические

действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол (8 ч)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка (16 ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Футбол (6 ч)

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс

68 часа (2 часа в неделю)

I. Основы знаний (3 часа)

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление

комплексов упражнений корригирующей гимнастики. Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II Физическое совершенствование (65час.)

2. Общая (базовая) физическая подготовка(30 час.)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов), (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Акробатика :

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке : с предметами и без предметов

Висы :Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в вися на руках..

Упражнение в равновесии:Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки : вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (20часов), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 38 часов

Баскетбол (8 ч)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол (8 ч)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка (16 ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО)...

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Футбол (6 ч)

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

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

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

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

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

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

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

8 класс

68 часа (2 часа в неделю)

I. Основы знаний (3 часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах. Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II Физическое совершенствования (65 час.)

3. Общая (базовая) физическая подготовка (30 час.)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов), (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Акробатика :

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы : Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (20 часов), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта 60часов

Баскетбол (8 ч)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол (8 ч)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции

игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка (16 ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Футбол (6 ч)

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

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

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

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

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

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

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

9 класс

68 часа (2 часа в неделю)

I. Основы знаний (3 часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых

водоемах. Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II Физическое совершенствование (65 час.)

3. Общая (базовая) физическая подготовка (30 час.)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов) (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Акробатика :

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы : Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..

Упражнение в равновесии – 3 часа:Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки : вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (20часов), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 38часов

Баскетбол (8 ч)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол (8 ч)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка (16 ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным 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.

Футбол (6 ч)

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

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

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

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

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

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

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	58	58	58	58	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1.3	Лёгкая атлетика	20	20	20	20	20
1.4	Спортивные игры	12	12	12	12	12
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
2.	Вариативная часть (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол)	10	10	10	10	10
	ИТОГО	68	68	68	68	68

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 классы.

Разделы программы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика	
ТБ на уроках легкой атлетики. Лекция: ГТО Кузбасса. Развитие выносливости – равномерный бег до 6 минут	1
Бег 2000 м.б/у времени, ОРУ на восстановление.	1
Бег 60 метров, низкий старт	1
Бег 30 метров, преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями, низкий старт.	1
Бег 5 минут ОРУ, Челночный бег 3х10	1
Бег 300 м.-дев., 500 м. мальчики .ОРУ.	1
Низкий старт – обучение. Прыжки в длину.	1
Равномерный бег 5 мин. Поднимание туловища 30сек.	1
Равномерный бег 5 мин. Тест на гибкость, спортивные игры.	1
Метание мяча 150 г в длину (О), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Метание мяча 150 г в длину (КУ), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 8 мин. ОРУ на восстановление , спортивные игры.	1
Шестиминутный бег, ОРУ на восстановление, подвижные игры с мячом	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	1
Бег 30 м – старт с опорой на одну руку. Спортивные игры	1
Подтягивание - юноши, подтягивание на низкой - девушки	1
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом	1
ТБ при плавании и купании летом на открытых водоемах Кузбасса. КУ Бег 1000 м с учетом времени	1
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	1
Лучшие баскетболисты Кузбасса. ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте	1
Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках, ведение мяча с ускорением	1
Бросок мяча в корзину после ведения – обучение. Жесты судьи в баскетболе	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
Баскетбол. Ловля и передача мяча со сменой мест после передачи	1
Броски в корзину после ведения – отработка двух шагов	1

Передача в движении парами. Штрафной бросок	1
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости	1
Волейбольные клубы Кузбасса. Передача мяча сверху - совершенствование	1
Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками - совершенствование	1
Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Нижняя прямая подача мяча с 4-6 м	1
Передачи мяча сверху двумя руками и на месте и после перемещения вперед – совершенствование. Учебные игры в волейбол	1
Волейбол. подача мяча снизу двумя руками - повторение	1
Нижняя прямая подача мяча - повторение	1
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Круговая тренировка.	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Равномерный бег 4-5 мин.	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места. Поднимание туловища.	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Тест на гибкость.	1
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Вис на перекладине.	1
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас). Отжимание в упоре.	1
гимнастика	
Мастера сорта Кузбасса по спортивной гимнастике. Правила ТБ на уроках гимнастики. Лекция: Мышечная система и ее роль в осуществлении двигательных действий. Строевые упражнения	1
Кувырок назад, кувырок вперед – повторение .	1
Мост из положения лежа, стойка на лопатках – повторение	1
Соединение из акробатических упражнений – совершенствование	1
Связка из акробатических упражнений	1
Акробатические упражнения. Отжимание в упоре.	1
Строевая подготовка. Тест на гибкость.	1
Подтягивание на низкой перекладине – девочки, Подтягивание на высокой перекладине – мальчики.	1
Акробатические упражнения. Поднимание туловища.	1
Круговая тренировка по станциям. Скакалка 1 минута.	1
Лыжная подготовка.	

Участие Кузбассовцев в лыжне России. ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении	1
Прохождение по дистанции скользящим шагом	1
Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	1
Подъем в гору скользящим шагом: техника движений руками	1
Подъем в гору «елочкой»: техника движений ногами - обучение	1
Повторить технику торможения и поворот упором	1
Воспитание выносливости, прохождение дистанции 2-3 км	1
Прохождение дистанции до 1 км с учетом времени	1
Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием одновременных и попеременных ходов	1
Техника лыжных ходов	1
Зимние виды спорта в Кузбассе. Игры и круговые эстафеты с палками и без палок	1
Мальчики 2 км с учетом времени. Девочки 1 км с учетом времени	1
Прохождение дистанции 1000-5000 м со стартовым и финишным ускорением	1
Повторение техники лыжных ходов	1

6 классы.

Разделы программы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика.	
ТБ на уроках легкой атлетики. Лекция: ГТО Кузбасса. Развитие выносливости – равномерный бег до 6 минут	1
Бег 2000 м.б/у времени, ОРУ на восстановление.	1
Бег 60 метров, низкий старт	1
Бег 30 метров, преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями, низкий старт.	1
Бег 5 минут ОРУ, Челночный бег 3x10	1
Бег 300 м.-дев., 500 м. мальчики .ОРУ.	1
Низкий старт – обучение. Прыжки в длину.	1
Равномерный бег 5 мин. Поднимание туловища 30сек.	1
Равномерный бег 5 мин. Тест на гибкость, спортивные игры.	1
Метание мяча 150 г в длину (О), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Метание мяча 150 г в длину (КУ), низкий старт повторить	1

Равномерный бег до 8 мин. ОРУ на восстановление , спортивные игры.	1
Шестиминутный бег, ОРУ на восстановление, подвижные игры с мячом	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	1
Бег 30 м – старт с опорой на одну руку. Спортивные игры	1
Подтягивание - юноши, подтягивание на низкой - девушки	1
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом	1
ТБ при плавании и купании летом на открытых водоемах Кузбасса. КУ Бег 1000 м с учетом времени	1
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	
Лучшие баскетболисты Кузбасса. ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте	1
Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках, ведение мяча с ускорением	1
Бросок мяча в корзину после ведения – обучение. Жесты судьи в баскетболе	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
Баскетбол. Ловля и передача мяча со сменой мест после передачи	1
Броски в корзину после ведения – отработка двух шагов	1
Передача в движении парами. Штрафной бросок	1
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости	1
Волейбольные клубы Кузбасса. Передача мяча сверху - совершенствование	1
Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками - совершенствование	1
Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Нижняя прямая подача мяча с 4-6 м	1
Передачи мяча сверху двумя руками и на месте и после перемещения вперед – совершенствование. Учебные игры в волейбол	1
Волейбол. подача мяча снизу двумя руками - повторение	1
Нижняя прямая подача мяча - повторение	1
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Круговая тренировка.	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Равномерный бег 4-5 мин.	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места. Поднимание туловища.	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Тест на гибкость.	1

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Вис на перекладине.	1
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас). Отжимание в упоре.	1
Гимнастика	
Мастера сорта Кузбасса по спортивной гимнастике. Правила ТБ на уроках гимнастики. Лекция: Мышечная система и ее роль в осуществлении двигательных действий. Строевые упражнения	1
Кувырок назад, кувырок вперед – повторение .	1
Мост из положения лежа, стойка на лопатках – повторение	1
Соединение из акробатических упражнений – совершенствование	1
Связка из акробатических упражнений	1
Акробатические упражнения. Отжимание в упоре.	1
Строевая подготовка. Тест на гибкость.	1
Подтягивание на низкой перекладине – девочки, Подтягивание на высокой перекладине – мальчики.	1
Акробатические упражнения. Поднимание туловища.	1
Круговая тренировка по станциям. Скакалка 1 минута.	1
Лыжная подготовка.	
Участие Кузбассовцев в лыжне России. ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении	1
Прохождение по дистанции скользящим шагом	1
Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	1
Подъем в гору скользящим шагом: техника движений руками	1
Подъем в гору «елочкой»: техника движений ногами - обучение	1
Повторить технику торможения и поворот упором	1
Воспитание выносливости, прохождение дистанции 3,5 км	1
Прохождение дистанции до 1 км с учетом времени	1
Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием одновременных и попеременных ходов	1
Техника лыжных ходов	1
Зимние виды спорта в Кузбассе. Игры и круговые эстафеты с палками и без палок	1
Мальчики 2 км с учетом времени. Девочки 1 км с учетом времени	1
Прохождение дистанции 1000-5000 м со стартовым и финишным ускорением	1
Повторение техники лыжных ходов	1

7 классы.

Разделы программы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика.	
ТБ на уроках легкой атлетики. Лекция: ГТО Кузбасса. Развитие выносливости – равномерный бег до 10 минут	1
КУ Бег 2000 м.б/у времени, ОРУ на восстановление.	1
КУ Бег 60 метров, низкий старт	1
Бег 30 метров, преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями, низкий старт.	1
Бег 5 минут ОРУ, Челночный бег 3x10	1
Бег 300 м.-дев., 500 м. мальчики .ОРУ.	1
Низкий старт – обучение. Прыжки в длину.	1
Равномерный бег 5 мин. Поднимание туловища 30сек.	1
Равномерный бег 5 мин. Тест на гибкость, спортивные игры.	1
Метание мяча 150 г в длину (О), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Метание мяча 150 г в длину (КУ), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 10 мин. ОРУ на восстановление , спортивные игры.	1
Шестиминутный бег, ОРУ на восстановление, подвижные игры с мячом	1
Метание мяча 150 г в длину (О), низкий старт повторить	1
Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	1
Бег 30 м – старт с опорой на одну руку. Спортивные игры	1
Подтягивание - юноши, подтягивание на низкой - девушки	1
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом	1
Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	
Лучшие баскетболисты Кузбасса. ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте	1
Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках, ведение мяча с ускорением	1
Бросок мяча в корзину после ведения – обучение. Жесты судьи в баскетболе	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
Лучшие баскетболисты Кузбасса. Баскетбол. Ловля и передача мяча со сменой мест после передачи	1
Броски в корзину после ведения – отработка двух шагов	1
Штрафной бросок - совершенствование	1

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости	1
Волейбольные клубы Кузбасса. Передача мяча сверху - совершенствование	1
Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками - совершенствование	1
Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Нижняя прямая подача мяча с 4-6 м	1
Передачи мяча сверху двумя руками и на месте и после перемещения вперед – совершенствование. Учебные игры в волейбол	1
Волейбол. подача мяча снизу двумя руками - повторение	1
Передача мяча сверху через сетку с продвижением	1
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
Удары по воротам указанными способами на точность . Прыжки в длину.	1
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Равномерный бег 5-6 мин.	1
Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу . Поднимание туловища.	1
Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень . Тест на гибкость.	1
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Челночный бег.	1
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Вис на перекладине.	1
Гимнастика	
Мастера сорта Кузбасса по спортивной гимнастике. ТБ на уроках гимнастики. Лекция: Гигиенические требования на уроках физической культуры. Повторить акробатические упражнения 4-6 классов	1
Стойка на голове и на руках прогнувшись – юноши, кувырок назад в полушпагат - девушки	1
Мост из положения лежа - девушки, кувырок вперед в стойку на лопатках - юноши	1
Повтор из акробатических упражнений.	1
Соединение из акробатических упражнений	1
Акробатические упражнения. Отжимание в упоре.	1
Строевая подготовка. Тест на гибкость.	1
Подтягивание на низкой перекладине – девочки, Подтягивание на высокой перекладине – мальчики.	1

Акробатические упражнения. Поднимание туловища.	1
Круговая тренировка по станциям. . Скакалка 1 минута.	1
Лыжная подготовка.	
Участие кузбассовцев в лыжне России. ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Подбор и закрепление лыжного инвентаря	1
Прохождение по дистанции скользящим шагом	1
Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	1
Подъем в гору скользящим шагом: техника движений руками-совершенствование	1
Подъем в гору «елочкой»: техника движений ногами - обучение	1
Повторить технику торможения и поворот упором	1
Воспитание выносливости, прохождение дистанции 3,5 км	1
Прохождение дистанции до 3 км с учетом времени	1
Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием одновременных и попеременных ходов	1
Техника лыжных ходов	1
Зимние виды спорта в Кузбассе. Повтор техники лыжных ходов	1
Мальчики 3 км с учетом времени. Девочки 2 км с учетом времени	1
Прохождение дистанции 1000-5000 м со стартовым и финишным ускорением	1
Совершенствование техники лыжных ходов	1

8 классы.

Тема урока.	Количество часов
Легкая атлетика.	
ТБ на уроках легкой атлетики. Лекция: ГТО Кузбасса. Развитие выносливости – равномерный бег до 10 минут	1
КУ Бег 2000 м.б/у времени, ОРУ на восстановление.	1
КУ Бег 60 метров, низкий старт	1
Бег 30 метров, преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями, низкий старт.	1
Бег 6 минут ОРУ, Челночный бег 3x10	1
Бег 300 м.-дев., 500 м. мальчики .ОРУ.	1
Низкий старт – обучение. Прыжки в длину.	1
Равномерный бег 6 мин. Поднимание туловища 1 минуту.	1

Равномерный бег 5 мин. Тест на гибкость, спортивные игры.	1
Метание мяча 150 г в длину (О), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Метание мяча 150 г в длину (КУ), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 10 мин. ОРУ на восстановление , спортивные игры.	1
Шестиминутный бег, ОРУ на восстановление, подвижные игры с мячом	1
Метание малого мяча в вертикальную цель (0,6x0,6) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 3000м.	1
Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячом. Метание малого мяча на дальность с трех шагов.	1
Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, подвижная игра «Салки», бег в равномерном темпе.	1
Бег в равномерном темпе. . ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячом.	1
Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, подвижная игра «Салки», бег в равномерном темпе.	1
Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячом.	1
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Лекция:Комплекс ГТО возрастные особенности — ознакомиь.	1
Баскетбол:Повторить ведение мяча,передачи мяча двумя руками и одной от груди, одной от плеча,броски мяча в кольцо.	1
Обучение передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении.	1
Обучить персональной защите.	1
Баскетбол. Ловля и передача мяча со сменой мест после передачи	1
Броски в корзину после ведения – отработка двух шагов	1
Передача в движении парами. Штрафной бросок	1
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости	1
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой.	1
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара).	1
Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения.	1
Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе.	1
Совершенствование техники нижней передачи мяча в волейболе.	1

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Вис на перекладине.	1
Гимнастика.	
Мастера сорта Кузбасса по спортивной гимнастике. Правила ТБ на уроках гимнастики. Лекция: Мышечная система и ее роль в осуществлении двигательных действий. Строевые упражнения	1
Кувырок назад, кувырок вперед – повторение .	1
Мост из положения лежа, стойка на лопатках – повторение	1
Соединение из акробатических упражнений – совершенствование	1
Связка из акробатических упражнений	1
Акробатические упражнения. Отжимание в упоре.	1
Строевая подготовка. Тест на гибкость.	1
Подтягивание на низкой перекладине – девочки, Подтягивание на высокой перекладине – мальчики.	1
Акробатические упражнения. Поднимание туловища.	1
Круговая тренировка по станциям. Скакалка 1 минута.	1
Лыжная подготовка.	
Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий физической культуры на свежем воздухе. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
Торможение и поворот «плугом».	1
Прохождение дистанции 4,5 км скользящим шагом .	1
Совершенствование одновременного двухшажного хода	1
Повторение попеременного двухшажного хода.	1
Совершенствование попеременного двухшажного хода	1
Торможение плугом. Скользящий шаг.	1
Поворот плугом. . Скользящий шаг.	1

Спуски с поворотом. Подъём ёлочкой.	1
Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку технику попеременно двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом 100 м без палок.	1
Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1,5км (разминка). Техника одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом 100м без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1
Совершенствование техники спусков со склона в средней стойке. Разучивание подъемом «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
Совершенствование техники торможение «плугом» со склона. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных лыжных ходов, подъема «ёлочкой» и спуска в средней стойке.	1
Прохождение дистанции: 3 км – мальчики, 2 км – девочки.	1
Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (разминка). Техника одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом 100м без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1

9 классы.

Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика.	
ТБ на уроках легкой атлетики. Лекция: ГТО Кузбасса. Развитие выносливости – равномерный бег до 15 минут	1
КУ Бег 3000 м.б/у времени, ОРУ на восстановление.	1
КУ Бег 60 метров, низкий старт	1
Бег 30 метров, преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями, низкий старт.	1
Бег 8 минут ОРУ, Челночный бег 3х10	1
Бег 500 м.-дев., 1000 м. мальчики .ОРУ.	1
Низкий старт – обучение. Прыжки в длину.	1
Равномерный бег 5 мин. Поднимание туловища 1 минуту.	1
Равномерный бег 8 мин. Тест на гибкость, спортивные игры.	1
Метание мяча 150 г в длину (О), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча 150 г в длину (СО).	1
Метание мяча 150 г в длину (КУ), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 15 мин. ОРУ на восстановление , спортивные игры.	1
Шестиминутный бег, ОРУ на восстановление, спортивные игры с мячом	1
Метание малого мяча в вертикальную цель (0,6х0,6) с 5–6 м. ОРУ. Специальные	1

беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 3000м.	
Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячом. Метание малого мяча на дальность с трех шагов.	1
Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, подвижная игра «Салки», бег в равномерном темпе.	1
Бег в равномерном темпе. . ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячом.	1
Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, подвижная игра «Салки», бег в равномерном темпе.	1
Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячом.	1
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	
Лекция: Естественные факторы, влияющие на здоровье учащихся в Кемерово. Техника безопасности на уроках спортивные игры.	1
Повторить ведение, ловлю, передачи и броски мяча в движении.	1
Обучение: юноши выполнение броска двумя руками от головы в прыжке, девушки бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов.	1
Обучение: юноши выполнение броска двумя руками от головы в прыжке, девушки бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов.	1
Баскетбол. Ловля и передача мяча со сменой мест после передачи	1
Броски в корзину после ведения – отработка двух шагов	1
Передача в движении парами. Штрафной бросок	1
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости	1
Волейбол: Техника передачи мяча сверху — обучение. Правила игры в волейбол.	1
Верхняя, нижняя передача мяча- совершенствование.	1
Контрольный урок: Верхняя, нижняя передача мяча.	1
Техника нападающего удара - обучение	1
Техника обучения нападающего удара через сетку.	1
Техника нападающего удара — совершенствование.	1
Контрольный урок. Техника нападающего удара.	1
Учебно -тренировочная игра с заданиям.	1
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.	1
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	1
Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты.	1
Гимнастика.	
Мастера сорта Кузбасса по спортивной гимнастике. Правила ТБ на уроках гимнастики. Лекция: Мышечная система и ее роль в осуществлении двигательных действий. Строевые упражнения	1
Кувырок назад, кувырок вперед – повторение .	1
Мост из положения лежа, стойка на лопатках – повторение	1
Соединение из акробатических упражнений – совершенствование	1
Связка из акробатических упражнений	1
Акробатические упражнения. Отжимание в упоре.	1
Строевая подготовка. Тест на гибкость.	1
Подтягивание на низкой перекладине – девочки, Подтягивание на высокой перекладине – мальчики.	1
Акробатические упражнения. Поднимание туловища.	1
Круговая тренировка по станциям. Скакалка 1 минута.	1
Лыжная подготовка.	
Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
Попеременный четырёхшажный ход	1
Прохождение по дистанции скользящим шагом	1
Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	1
Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	1
Подъем в гору скользящим шагом: техника движений руками	1
Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
Совершенствование попеременно двухшажного хода	1
Воспитание выносливости, прохождение дистанции 4,5 км	1
Совершенствование техники спусков со склона в средней стойке. Разучивание подъемом «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
Совершенствование техники спусков со склона в средней стойке. Совершенствование подъема «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	1

Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в средней стойке. Разучивание торможение «плугом» при спуске с горки.	1
Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных лыжных ходов, подъема «ёлочкой» и спуска в средней стойке.	1
Прохождение дистанции: 3 км – мальчики, 2 км – девочки.	1
На учебном круге: совершенствовать техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3-х км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1