Филиал№1 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

« Становоколодезьская средняя общеобразовательная школа»

Орловского района Орловской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**Руководитель МО учителей предметников филиала №1 МБОУ «Становоколодезьская СОШ»Орловского района Орловский области----------- В.А. ПриходченкоПротокол №**­­­­­­­­ 1** от «26 » августа 2021 г |  | **«УТВЕРЖДАЮ»**Заведующая филиалом№1 МБОУ «Становоколодезьская СОШ»Орловского района Орловской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н.Кузьмичева  Приказ № \_77\_\_\_\_\_\_ от « 27 » августа 2021 г |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5-9 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 5-9 классов**

Рабочий программ разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо­вую*и *вариативную. В базовую часть*входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана. Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть*включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УДД

-       Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

-       Действие смыслообразования,

-       Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Регулятивные УДД

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

-        Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Содержание программного материала**

1.**Спортивные игры**

***Волейбол***

*5-9 классы.*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5-9 классы.*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**2.Гимнастика с элементами акробатики.**

*5—7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений.

*8-9 классы.*Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно­стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**3.Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подго­товка места занятий. Помощь в судействе.

**4.Бадминтон.** *5-9 классы*

 **Содержание программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю. | 1 | 1 |  |
| **2** | Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам | 1 |  | 1 |
| **3** | Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче. Игра в бадминтон. | 2 |  | 2 |
| **4** | Обучение высоко-далеким ударом. Правила игры. Игра в бадминтон | 2 |  | 2 |
| **5** | Обучение мягким ударом перед собой. Обучение удару над головой справа. Игра в бадминтон | 2 |  | 2 |
| **6** | Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоским ударом. Игра в бадминтон | 1 |  | 1 |
| **7** | Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высокодалекой подаче. Игра в бадминтон | 1 |  | 1 |
| **8** | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Игра в бадминтон | 1 |  | 1 |
| **9** | Использование технических приёмов в учебной игре. | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО: | 12 | 1 | 11 |

**Задачи**физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Знания о физической культуре.  | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 22 |
| 3. | Футбол. | 6 |
| 4. | Гимнастика. | 12 |
| 5. | Баскетбол. | 8 |
| 6. | Бадминтон.  | 12 |
| 7. | Волейбол. | 6 |
| 8. | Тестирование. | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Знания о физической культуре.  | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 22 |
| 3. | Футбол. | 6 |
| 4. | Гимнастика. | 12 |
| 5. | Баскетбол. | 8 |
| 6. | Бадминтон.  | 12 |
| 7. | Волейбол. | 6 |
| 8. | Тестирование. | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** |

 **7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Знания о физической культуре.  | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 22 |
| 3. | Футбол. | 6 |
| 4. | Гимнастика. | 12 |
| 5. | Баскетбол. | 8 |
| 6. | Бадминтон.  | 12 |
| 7. | Волейбол. | 6 |
| 8. | Тестирование. | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Знания о физической культуре.  | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 22 |
| 3. | Футбол. | 6 |
| 4. | Гимнастика. | 12 |
| 5. | Баскетбол. | 8 |
| 6. | Бадминтон.  | 12 |
| 7. | Волейбол. | 6 |
| 8. | Тестирование. | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** |

 **9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Знания о физической культуре.  | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 22 |
| 3. | Футбол. | 6 |
| 4. | Гимнастика. | 12 |
| 5. | Баскетбол. | 8 |
| 6. | Бадминтон.  | 12 |
| 7. | Волейбол. | 6 |
| 8. | Тестирование. | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуре (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | 1 |  |
| 2 | Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с. | 1 |  |
| 3 | Контроль техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10м. | 1 |  |
| 4 | Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60м, с. | 1 |  |
| 5 | Контроль техники бега на 60м, и прыжкам в длину с места. | 1 |  |
| 6 | Изучение техники прыжков в длину с разбега. | 1 |  |
| 7 | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. | 1 |  |
| 8 | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | 1 |  |
| 9 | Бег на 1000метров с фиксированием результата. | 1 |  |
| 10 | Обучение техники м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |
| 11 | Закрепление техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |
| 12 | Контроль техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |
| **Футбол (6 часов)** | 13 | Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста. | 1 |  |
| 14 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | 1 |  |
| 15 | Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча, отбор мяча. | 1 |  |
| 17 | Удары по воротам. | 1 |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол. | 1 |  |
| **Гимнастика (12)час** | 19 | Инструктаж по т/безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |  |
| 20 | Кувырок вперёд-назад. Кувырок вперёд в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д). | 1 |  |
| 21 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Разлучить акробатическое соединение. | 1 |  |
| 22 | Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |  |
| 23 | Контроль техники выполнения акробатического соединения. | 1 |  |
| 24 | Висы и упоры. (У). Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты | 1 |  |
| 25 | Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты. | 1 |  |
| 26 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). | 1 |  |
| 27 | Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). | 1 |  |
| 28 | Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У). Опорный прыжок. | 1 |  |
| 29 | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Опорный прыжок (У). | 1 |  |
| 30 | Круговая тренировка. Полоса препятствий (У). | 1 |  |
| **Баскетбол****(8 часа)** | 31 | Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техникой перемещений. | 1 |  |
| 32 | Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении | 1 |  |
| 33 | Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |  |
| 34 | Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 35 | Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 3\*3, 5\*5. | 1 |  |
| 36 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У). | 1 |  |
| 37 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| 38 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 |  |
| **Бадминтон (12 часов)** | 39 | История развития бадминтона. Правила игры. Способы хвата ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника безопасности. | 1 |  |
| 40 |  Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам. | 1 |  |
| 41 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 42 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 43 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 44 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 45 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 46 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 47 |  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 48 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 49 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 50 |  Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| **Волейбол (6 часов)** | 51 | Т.Б. на уроках волейбола. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | 1 |  |
| 52 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 1 |  |
| 53 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 1 |  |
| 54 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки. Нижняя подача через сетку. | 1 |  |
| 55 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |
| 56 | Нижняя подача (У). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 |  |
| **Легкая атлетика (10часов)** | 57 | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. | 1 |  |
| 58 | Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега. | 1 |  |
| 59 | Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега. | 1 |  |
| 60 | Бег 60м со старта. Бег 30м на результат. | 1 |  |
| 61 | Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. | 1 |  |
| 62 | Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | 1 |  |
| 63 | Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег 1000м. | 1 |  |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча. | 1 |  |
| 65 | Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 66 | Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. | 1 |  |
| **Тестирование (2часа)** | 67 | Тестирование. | 1 |  |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **Лёгкая атлетика – 12 час** | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | 1 |  |
| 2 | Изучение технике бега на 30 м. Высокий старт *(15-30 м),*стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м)* Челночный бег 3х10 м,с | 1 |  |
| 3 | Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт *(15-30м).*Челночный бег 3х10 м,с | 1 |  |
| 4 | Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м,с. | 1 |  |
| 5 | Изучение технике прыжков в длину с места. Бег на 60 м,с | 1 |  |
| 6 | Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места | 1 |  |
| 7 | Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)*с 8-10 м. | 1 |  |
| 8 | Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. | 1 |  |
| 9 | Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат. | 1 |  |
| 10 | Метание малых мячей на заданное расстояние. | 1 |  |
| 11 | Метание малых мячей на дальность. Оценка техники | 1 |  |
| 12 | Бег на *1000 м.*Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод». | 1 |  |
| **Футбол –****6 часов** | 13 | Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока. | 1 |  |
| 14 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |  |
| 15 | Остановка катящегося мяча. | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления движений. | 1 |  |
| 17 | Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. | 1 |  |
| 18 | Игра вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| **Гимнастика-12 ч.** | 19 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Сов-ть акробатические упражнения. | 1 |  |
| 20 | Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. | 1 |  |
| 21 | Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувыркивперёд и назад. | 1 |  |
| 22 | Закрепить акробатическое соединение.Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |  |
| 23 | Сов-ть перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение. | 1 |  |
| 24 | Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |
| 25 | Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой. | 1 |  |
| 26 | Учить опорному прыжку ноги врозь через козла *(козел в ширину, высота 100-110 см)*. | 1 |  |
| 27 | Учить соскоку из упора назад с поворотом на 900. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета. | 1 |  |
| 28 | Сов-ть висы и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма переворотом и соскок. | 1 |  |
| 29 | Подтягивание на перекладине. Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 |  |
| 30 | Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра. | 1 |  |
| **Баскетбол- 8часов** | 31 | Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| 32 | Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| 33 | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| 34 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 35 | Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |
| 36 | Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 |  |
| 37 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 |  |
| 38 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Нападение бы­стрым прорывом *(2 х 1).* | 1 |  |
| **Бадминтон 12 часов** | 39 | История развития бадминтона. Правила игры. Способы хвата ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника безопасности. | 1 |  |
| 40 |  Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам. | 1 |  |
| 41 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 42 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 43 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 44 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 45 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 46 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 47 |  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 48 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 49 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 50 |  Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| **Волейбол- 6** | 51 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |
| 52 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. | 1 |  |
| 53 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. | 1 |  |
| 54 | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». | 1 |  |
| 55 | Прямой н/у по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| 56 | Прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| **Легкая атлетика 10** | 57 | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. | 1 |  |
| 58 | Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. | 1 |  |
| 59 | Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. | 1 |  |
| 60 | Учёт техники прыжков в высоту. с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 61 | Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. | 1 |  |
| 62 | Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | 1 |  |
| 63 | Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин. | 1 |  |
| 64 | Сов-ть прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча. | 1 |  |
| 65 | Учёт техники разбега в прыжках в длину. Сов-ть метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 66 | Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  |
| **2 контрольных** | 67 | Тестирование. | 1 |  |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | №**п/п** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **Лёгкая атлетика 12 часов** | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | 1 |  |
| 2 | Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с | 1 |  |
| 3 | Учёт в беге на 30 м.,челночном беге 3х10 м,с | 1 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Бег на 60 м | 1 |  |
| 5 | Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |
| 6 | Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» | 1 |  |
| 7 | Учёт по прыжкам в длину с места. | 1 |  |
| 8 | Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Подбор разбега, отталкивание. Приземление. | 1 |  |
| 9 | Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)*с 8-10 м. | 1 |  |
| 11 | Метание мячей в цель на результат. | 1 |  |
| 12 | Бег на *1500 м.*Бег по дистанции. | 1 |  |
| **Футбол 6 часов** | 13 | Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частьюподъема. | 1 |  |
| 14 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. | 1 |  |
| 16 | Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. | 1 |  |
| 17 | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря. | 1 |  |
| 18 | Учебная игра. | 1 |  |
| **Гимнастика-12ч.** | 19 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |
| 20 | Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | 1 |  |
| 21 | Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 |  |
| 22 | Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 23 | Учить техники выполнения кувырка в перёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку. | 1 |  |
| 24 | Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | 1 |  |
| 25 | Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки(козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | 1 |  |
| 26 | Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку. | 1 |  |
| 27 | Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест) | 1 |  |
| 28 | Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  |
| 29 | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |  |
| 30 | Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол-8 часов** | 31 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 32 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча. | 1 |  |
| 33 | Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу | 1 |  |
| 34 | Позиционное нападение | 1 |  |
| 35 | Тактика свободного нападения | 1 |  |
| 36 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 37 | Игры и игровые задания 3:1; 3:2. | 1 |  |
| 38 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| **Бадминтон- 12часов** | 39 | История развития бадминтона. Правила игры. Способы хвата ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника безопасности. | 1 |  |
| 40 |  Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам. | 1 |  |
| 41 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 42 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 43 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 44 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 45 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 46 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 47 |  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 48 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 49 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 50 |  Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| **Волейбол – 6 ч** | 51 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 52 | Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол». | 1 |  |
| 53 | Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. | 1 |  |
| 54 | Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол. | 1 |  |
| 55 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) | 1 |  |
| 56 | Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| **Легкая атлетика 10 ч.** | 57 | Изучение техники прыжков в высоту с разбега | 1 |  |
| 58 | Закрепление техники прыжков в высоту с разбега | 1 |  |
| 59 | Учёт по прыжкам в высоту. | 1 |  |
| 60 | Метание малых мячей в цель. | 1 |  |
| 61 | Метание малых мячей на дальность с разбега. | 1 |  |
| 62 | Закрепление техники метания малого мяча. | 1 |  |
| 63 | Метание малого мяча в цель и на дальность на результат. | 1 |  |
| 64 | Изучение техники бега на 2000 м | 1 |  |
| 65 | Закрепление техники бега на 2000 м | 1 |  |
| 66 | Учёт бега на 2000 м | 1 |  |
| **Тестирование 2 ч.** | 67 | Тестирование. Игры. | 1 |  |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Раздел** | **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 1 | Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. | 1 |  |
| 2 | Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |  |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 4 | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10м | 1 |  |
| 5 | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60м. | 1 |  |
| 6 | Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | 1 |  |
| 7 | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р. | 1 |  |
| 8 | Прыжки в длину с/р., бег 100м., | 1 |  |
| 9 | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м. | 1 |  |
| 10 | Бег на результат 100 м. Силовая подготовка. | 1 |  |
| 11 | Бег до 6 мин. (у) | 1 |  |
| 12 | Бег 200м (у).Эстафета 4/100 | 1 |  |
| **Футбол (6часов)** | 13 | Техника безопасности на урока футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. | 1 |  |
| 14 | Удар по мячу носком и головой. | 1 |  |
| 15 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча в различных направлениях. | 1 |  |
| 17 | Игра вратаря. Судейство.Учебная игра в футбол. | 1 |  |
| 18 | Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра. | 1 |  |
| **Гимнастика (12)часов** | 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. | 1 |  |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 21 | Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия. | 1 |  |
| 22 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. | 1 |  |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |  |
| 24 | ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. | 1 |  |
| 25 | Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у). | 1 |  |
| 26 | Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка. | 1 |  |
| 27 | Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий. | 1 |  |
| 28 | Опорный прыжок (У), круговая тренировка. | 1 |  |
| 29 | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. | 1 |  |
| 30 | Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У). | 1 |  |
| **Баскетбол****(8 часов)** | 31 | Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения. | 1 |  |
| 32 | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3\*3 | 1 |  |
| 33 | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 34 | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 35 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники зашиты. | 1 |  |
| 36 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение. | 1 |  |
| 37 | Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |  |
| 38 | Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол. | 1 |  |
| **Бадминтон****(12 часов)** | 39 | История развития бадминтона. Правила игры. Способы хвата ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника безопасности. | 1 |  |
| 40 |  Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам. | 1 |  |
| 41 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 42 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 43 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 44 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 45 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 46 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 47 |  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 48 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 49 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 50 |  Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| **Волейбол****(6часов)** | 51 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача. | 1 |  |
| 52 | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |  |
| 53 | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. | 1 |  |
| 54 | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |  |
| 55 | Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол. | 1 |  |
| 56 | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол. | 1 |  |
| **Легкая атлетика (10часов)** | 57 | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |  |
| 58 | Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы» | 1 |  |
| 59 | Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м). | 1 |  |
| 60 | Челночный бег 3\*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка. | 1 |  |
| 61 | Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). | 1 |  |
| 62 | Прыжки в длину с/р, бег 100м. | 1 |  |
| 63 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |
| 64 | Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м | 1 |  |
| 65 | 6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Полоса препятствий. | 1 |  |
| 66 | Метание малого мяча в цель(У). | 1 |  |
| **Тестирование (2часа)** | 67 | Тестирование. | 1 |  |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  |

**9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Раздел** | **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 1 | Правила поведения. Т/Б на уроках физкультуры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м. | 1 |  |
| 2 | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |  |
| 3 | Прыжки с/м. Бег до 2 км. | 1 |  |
| 4 | Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 5 | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10м | 1 |  |
| 6 | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60м. | 1 |  |
| 7 | Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | 1 |  |
| 8 | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м. | 1 |  |
| 9 | Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий. | 1 |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м. | 1 |  |
| 11 | Бег на результат 100 м | 1 |  |
| 12 | Бег до 6 мин. (учёт). | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Футбол (6часов)** | 13 | Техника безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | 1 |  |
| 14 | Удар по летящему мячу средней стороной стопы. Остановка мяча. | 1 |  |
| 15 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары головой по мячу. | 1 |  |
| 16 | Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра в футбол. | 1 |  |
| 17 | Учебная игра в "мини-футбол" | 1 |  |
| 18 | Двусторонняя игра в футбол. | 1 |  |
| **Гимнастика (12часов)** | 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д). | 1 |  |
| 20 | ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. | 1 |  |
| 21 | Строевая подготовка, акробатические соединения. | 1 |  |
| 22 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. | 1 |  |
| 23 | ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. | 1 |  |
| 24 | Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у). | 1 |  |
| 25 | Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка. | 1 |  |
| 26 | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Опорный прыжок. | 1 |  |
| 27 | Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку, опорный прыжок. | 1 |  |
| 28 | Опорный прыжок (у), полоса препятствий. | 1 |  |
| 29 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. | 1 |  |
| 30 | Полоса препятствий (у). | 1 |  |
| **Баскетбол****(8 часов)** | 31 | Т/б на уроках баскетбола. Передача мяча на месте. Штрафной бросок | 1 |  |
| 32 | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. | 1 |  |
| 33 | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 34 | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок (у). | 1 |  |
| 35 | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. | 1 |  |
| 36 | Взаимодействия 2-х игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом | 1 |  |
| 37 | Судейство. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 38 | Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/баскетбол. | 1 |  |
| **Бадминтон****(12 часов)** | 39 | История развития бадминтона. Правила игры. Способы хвата ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника безопасности. | 1 |  |
| 40 |  Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам. | 1 |  |
| 41 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 42 |  Способы перемещения по площадке. Техника ударов. | 1 |  |
| 43 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 44 |  Техника выполнения подачи. | 1 |  |
| 45 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 46 |  Техника ударов и и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 47 |  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 48 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 49 |  Техника перемещений, ударов и подачи. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 50 |  Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| **Волейбол****(6 часов)** | 51 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя и верхняя подачи. | 1 |  |
| 52 | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол. | 1 |  |
| 53 | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. Жесты судьи. | 1 |  |
| 54 | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру. Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. | 1 |  |
| 55 | Нижняя подача. Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол. | 1 |  |
| 56 | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Нападающий удар, блок. Игра в волейбол. | 1 |  |
| **Легкая атлетика (10часов)** | 57 | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. прыжки в высоту. | 1 |  |
| 58 | 6 мин. (у), прыжки в высоту. | 1 |  |
| 59 | Эстафета круговая, прыжки в высоту(у). | 1 |  |
| 60 | Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м.,прыжки с/м. | 1 |  |
| 61 | Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м). | 1 |  |
| 62 | Челночный бег 3\*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка. | 1 |  |
| 63 | Метание м/м на дальность (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). | 1 |  |
| 64 | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с/р, подтягивание (у). Бег 100м. (у) | 1 |  |
| 65 | Прыжки в длину с/р, бег до 6 мин. Метание мяча в цель (у). | 1 |  |
| 66 | Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м. | 1 |  |
| **Тестирование (2часа)** | 67 | Тестирование. | 1 |  |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  |