



Управление образования  
Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол № 7

Согласовано:  
зам. директора по НМР  
/П.В. Юрьева/

Утверждено:  
директор МБОУ «СОШ №28»  
/Е.В. Варламова/



## Рабочая программа

Физическая культура

(учебный предмет)

6-9 класс

(класс, параллель)

2022 -2023 учебный год

(сроки реализации)

Программу составили:

Широбоков В.П,  
Вахрушева О.В,  
Широбоков М.В,  
Поздеев И.А,  
Дудинов А.В

Учителя физической культуры  
МБОУ «СОШ №28» г. Ижевска

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» в **5-9 классах** разработана на основе следующих документов

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования ,
- федерального перечня учебников , рекомендованных Министерством Образования и Науки РФ( допущенных ) к использованию в образовательном процессе , в общеобразовательных учреждениях
- Учебный план МБОУ ,, СОШ № 28 ‘
- Положение ,, о рабочей программе ‘ в МБОУ ,, СОШ № 28 ‘ от 31.08.19г

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся общеобразовательной школы ориентирована на работу по Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классы под редакцией В.И Ляха , А.А. Зданевича

Учащиеся занимаются по учебнику - автор - Виленский М.Я . Физическая культура. 5 – 7 классы, Издательство М. « Просвещение» , 2011.  
- автор - Лях. Физическая культура. 8 – 9 классы, Издательство М. « Просвещение» , 2001.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 5-9 классах в объеме - 102 часа на каждую параллель ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели )

## Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения ;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *меж предметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе , сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым . Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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

## **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программный материал представлен следующими разделами: 1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровье сберегающие.

## **Требования к личностным, мета предметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, мета предметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:** 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 учётом 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 нём 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 учётом 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:** 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

Предметные результаты, так же, как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### ***В области нравственной культуры:***

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

#### ***В области трудовой культуры:***

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



### ***В области эстетической культуры:***

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

### ***В области коммуникативной культуры:***

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

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### ***В области познавательной культуры:***

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

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

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

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***В области физической культуры:***

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

## **Содержание программы.**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

**История физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

### Физическое совершенствование

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

*Плавание. ( устно )* Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

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

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

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Мини футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Содержание программы

### 1. «Знания о физической культуре»

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### ***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурная пауза. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте; - *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением*; - *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием*; - передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; - из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.



## Легкая атлетика

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## Волейбол

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

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

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

## Гимнастика с элементами акробатики

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастической скамейке.

## Баскетбол

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (ведение мяча змейкой, проход через середину зала по кругу, 2а шага бросок в кольцо, подбор и то же самое в обратную сторону).

**Ловля и передачи мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Штрафные броски.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

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

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## Лыжная подготовка

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 1000м, 1500м, 2000м, 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы «елочкой»;** торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

## Мини-Футбол

**Техника** - удара внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень;

**Техника** - остановки катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы

**Техника** - ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; с передачей мяча партнеру.

**Техника** отбора мяча

**Тактические действия** - в защите и нападении

**Игра** в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

## **Футбол**

**Техника** - удара внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ударов по воротам.

**Техника** - остановки катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы

**Техника** - ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; с передачей мяча партнеру.

**Техника** отбора мяча

**Тактические действия** - в защите и нападении

**Игра** в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

## **Нормы оценок**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Нет знания материала программы.

## **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения, заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно, легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

*Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный:*

**Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

**Вызов как метод** оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

**Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть **комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Учёт успеваемости** : Проверка и оценка успеваемости являются важным звеном учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Их значимость обусловлена, с одной стороны, повышением активности учащихся на уроках, ответственности за освоение разделов школьной программы, а с другой - возможностью анализировать качество учебно-воспитательного процесса, своевременно корректировать содержание материала уроков, менять характер педагогических воздействий. Однако оценка успеваемости несет положительный эффект только в том случае, когда она объективна и не зависит от поведения ученика или

его прилежания. Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы. В них входят требования к технике владения двигательными действиями и требования к физической подготовленности.

В практике физического воспитания выделяют три взаимосвязанных вида учета успеваемости: **предварительный, текущий и итоговый**.

**Предварительный учет** ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящей четверти. Он дает возможность судить о темпах развития физических способностей. Данные предварительного учета необходимы учителю для разработки и уточнения плана учебной работы на предстоящую четверть, внесения определенной коррекции в содержание домашних заданий.

**Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки можно оценивать степень владения двигательными действиями на любом-этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний. Важно, чтобы при комментировании оценки ученик понял, за что ему выставлен тот или иной балл и что нужно для того, чтобы его повысить или сохранить. Оценивая успеваемость учеников по итогам текущего учета, учитель получает необходимую информацию о возможностях занимающихся усваивать учебный материал, объективно оценивает эффективность учебного процесса. Текущий учет - совершенно необходимое условие управления учебным процессом: он предоставляет возможность постоянно корректировать содержание каждого очередного урока.

**Итоговый учет** успеваемости сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями (**зачет**), так и за результаты физической подготовленности (**контроль**). Последнее является решающим фактором в выведении оценки за четверть и особенно за год. Это объясняется тем, что отставание в физической подготовленности может привести к значительному снижению продуктивности усвоения последующего учебного материала, создать определенные трудности в овладении школьной программой в целом.

При выведении итоговой оценки за освоение законченных тем программы принимается во внимание знание теоретических сведений, связанных с выполнением двигательных действий, входящих в данную тему.

Без сдачи учебного норматива (**зачет**) оценка выставляется за освоение следующих тем:

- из раздела гимнастики - строевые упражнения, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные, акробатические элементы, равновесия, опорные прыжки, преодоление препятствий, поднятие и переноска груза, упражнения в сопротивлении ;
- из раздела лыжной подготовки - способы передвижения на лыжах, подъемы и спуски с гор, повороты;
- из раздела спортивных игр - перемещения и стойки, передачи, подачи, ведение мяча, ловля и броски мяча, тактические действия;
- из раздела плавания - движения рук, ног, сочетание движений рук и ног с дыханием при изучении способа кроль на груди.

С учетом сдачи учебного (**контрольного**) норматива оценивается освоение таких разделов: прыжки в высоту и длину, метание мяча и гранаты, толкание ядра, бег, лазание по канату, висы и упоры. Учет успеваемости проводят в разных формах. В практике физического воспитания наиболее часто используют устный опрос по теоретическим знаниям, практическую демонстрацию разученного двигательного действия, контрольные тесты с целью выявления уровня развития физических качеств и способностей.

Основным документом учета успеваемости учеников по физической культуре является классный журнал. В нем учитель отмечает посещаемость уроков учениками, выставляет оценки за урок, четверть, год. В журнале отмечают тему урока, а на специально отведенных для этого страницах вносят сведения о принадлежности ученика к медицинской группе.

### Содержание тем учебного предмета 5 класс

№	Раздел тема	Количество часов (всего)	Вид занятий (количество часов)	
			Контрольные зачеты	Практические
1	Легкая атлетика	25	9	16
2	Гимнастика	22	10	12
3	Баскетбол	20	7	13
4	Волейбол	8	3	5
5	Футбол	5	2	3
6	Мини футбол	6	2	4
7	Лыжи	16	6	10
8	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
	Итого	102	35	67



В 5 классе Национально – региональный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 23 часов  
Лыжная подготовка 16 часов и теоретический курс 7 часов который изучается в процессе урока физическая культура.

Национально – региональный компонент

1	Удмуртский национальный музей	урок 12
2	Национальная Удмуртская игра ( 12 палочек )	урок 15
3	Биография Феклистовой М.А (стрельба)	урок 25
4	Развитие спорта в Удмуртии – пулевая стрельба	урок 45
5	Биография Вылегжанина М.М ( лыжные гонки )	урок 61
6	Подготовка удмуртских спортсменов к Олимпийским играм	урок 80
7	Развитие спорта в сельской местности Удмуртии	урок 98
8	Лыжная подготовка	уроки 49-64

Духовно – нравственный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 4 часов

1	З О Ж	урок 1
2	Бережное и рациональное использование спортивного инвентаря	урок 16
3	Физические качества и их влияние на здоровье.	урок 36
4	Удмуртские спортивные традиции.	урок 65

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса.

Раздел, тема	Кол-во часов	Последовательность уроков	Элементы содержания	Возможные виды деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>	1	1\1 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История Олимпийских игр.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История Олимпийских игр <b>З О Ж</b>	Развитие внимания	Групповой	Без домашнего задания
	1	2\2 Старт и стартовый разгон. Бег 30-60 метров.	Старт и стартовый разгон - рассказ и показ (выполнение по команде «на старт, внимание, марш») Бег на короткие дистанции (ускорение 30-60 метров 3-4 раза) Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	Развитие скоростных качеств	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
	1	3\3 Ускорение 30-60 метров. Эстафетный бег. Бег 500 метров.	Разминка (беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на дыхание, наклоны, повороты) Ускорение 30-60 метров 3 раза Эстафетный бег-правильность передачи эстафетной палочки Бег на средние дистанции - 500м	Развитие скоростных качеств	Групповой	Упражнения на мышцы ног
	1	4\4 Эстафетный бег. Бег 600 метров.	Разминка (беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на дыхание, наклоны, повороты) Эстафетный бег 5 по 60 метров	Развитие скоростных качеств	Групповой	Упражнения на мышцы ног и рук

			Бег 600 метров Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.			
1	<b>5\5</b> Бег 60 метров. Бег 500 – 800 метров. Бег 4 минуты.	Разминка Бег 4 минуты бежать в медленном темпе не переходя на шаг Бег 60 метров <b>на оценку</b> Бег 500 - 800 метров работа над скоростной выносливостью Спортивная ходьба	Развитие скоростных качеств и выносливости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы живота	
1	<b>6\6</b> Бег – 800 метров. Бег 6 минут. Прыжок в длину с места.	Разминка Бег 6 минут бежать в медленном темпе не переходя на шаг Бег на длинные дистанции 800 метров Прыжок в длину с места Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	Развитие скоростно-силовых качеств	Групповой	Упражнения на мышцы ног	
1	<b>7\7</b> Метание мяча. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Разминка - специальные беговые упражнения, общая разминка Метание мяча с разбега - координированная работа рук и ног Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега (четыре фазы прыжка, разбег, толчок полет приземление)	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на гибкость	
1	<b>8\8</b> Метание мяча. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Разминка – специальные беговые упражнения, общая разминка Метание мяча с разбега - координированная работа рук и ног Прыжок в длину с места <b>на оценку</b> Прыжок в длину с разбега	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы рук и ног	
1	<b>9\9</b> Прыжок в длину с разбега. Метание	Специальная разминка 2 отделения 1 Прыжки в длину с разбега	Развитие координационных способностей	Групповой	Упражнения на гибкость	

		мяча.	2 Метание малого мяча с 1-3 шага разбега (обратить внимание на работу рук) Упражнения на силу – многоскоки 60- 80 раз			
	1	<b>10\10</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Общеразвивающие упражнения Прыжки в длину с разбега <b>на оценку</b> Метание мяча	Развитие координационных способностей	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы живота
	1	<b>11\11</b> Метание мяча. Эстафетный бег.	Метание мяча <b>на результат</b> Эстафетный бег по кругу в командах на скорость Упражнения на развитие силовой прыгучести. Бег барьерный	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы ног и рук
	1	<b>12\12</b> Челночный бег. Бег 1000 метров.	Разминка Челночный бег Бег 1000 метров <b>Удмуртский национальный музей</b>	Развитие выносливости	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
	1	<b>13\13</b> Эстафетный бег. Игры.	Общеразвивающие упражнения на месте Эстафетный бег - по кругу Игры	Развитие быстроты	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>14\14</b> Кроссовая подготовка	Общеразвивающие в движении. Специальные беговые упражнения. Бег кроссовый в равномерном темпе до 12 минут – мальчики до 10 минут – девочки Игры	Развитие выносливости	Индивидуальный	Сгибание и разгибание рук
	1	<b>15\15</b> Подвижные игры	Подвижные игры <b>Национальная Удмуртская игра ( 12 палочек )</b>	Развитие ловкости внимания выносливости координации	Групповой	Упражнения на координацию
<b>Баскетбол (11 часов)</b>	1	<b>1\16</b> Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Передача и ловля	Специальная разминка с мячами Остановки и передвижения по площадке по сигналу учителя (учить остановке прыжком и в 1 и 2 шага, передвижение как левым и правым боком ,а также лицом к кольцу и	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Сгибание и разгибание рук

в)		мяча. Броски в кольцо.	спиной) Передача мяча и ловля (обращать внимание на одновременную работу рук и ног, а заканчивает передачу кисти рук) Броски в кольцо-справа и слева от кольца, а также штрафной бросок <b>Бережное и рациональное использование спортивного инвентаря</b>			
1	2\17	Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Ведение мяча.	Разминка с мячами (вращение ,подбрасывание, ведение и т.д.) Передача и ловля мяча на месте в парах(1-2 руками от плеча и от груди) Броски в кольцо – штрафной (из 5 бросков 3-4 оценка 5) Ведение мяча	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	упражнения со скакалкой
1	3\18	Ведение мяча. Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	Специальная разминка с мячами Ведение мяча в парах на встречу друг другу (повторить на месте, а затем переходить в движении) Броски в кольцо Передача и ловля мяча	Развитие координационных способностей	Групповой	Упражнения на мышцы живота
1	4\19	Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	Специальная разминка с мячами Ведение мяча во встречных колоннах (с остановкой после ведения прыжком и передачей мяча) Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком Подвижные игры	Развитие ловкости	Групповой	Упражнения на мышцы ног и рук
1	5\20	Ведение мяча. Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	Специальная разминка с мячами Ведение мяча во встречных колоннах Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком Передача и ловля мяча – <b>на оценку</b>	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы ног
1	6\21	Ведение мяча. Броски в	Специальная разминка с мячами Ведение мяча в встречных колоннах (с	Развитие координационных	Групповой	Упражнения на

		кольцо.	остановкой после ведения прыжком и передачей мяча) Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	способностей, силы.		координацию
	1	7\22 Броски в кольцо после ведения. Ведение мяча.	Специальная разминка с мячами в движении Ведение мяча (змейкой) – <b>на оценку</b> Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком справа и слева от кольца	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы живота
	1	8\23 Броски в кольцо. Учебная игра.	Специальная разминка с мячами на месте Броски в кольцо (штрафные) – <b>на оценку</b> Учебная игра	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы спины
	1	9\24 Броски в кольцо после ведения. Учебная игра.	Специальная разминка с мячами на месте и в движении Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком справа и слева от кольца – <b>на оценку</b> Учебная игра по упрощенным правилам.	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы рук
	1	10\25 Учебная игра. Передача и ловля одной рукой.	Разминка, класс делится на команды Учебная игра Передача и ловля одной рукой <b>Биография Феклистовой М.А (стрельба)</b>	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	11\26 Учебная игра. Подвижные игры.	Подвижные игры Учебная игра.	Развитие ловкости	Групповой	Без домашнего задания
<b>Гимнастика (22 часа)</b>	1	1\27 Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения повороты перестроение в две, три шеренги и обратно Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	Развитие координационных способностей	Групповой	Без домашнего задания
	1	2\28 Строевые упражнения.	Строевые упражнения - повороты, ходьба на месте и в движении	Развитие координационных	Групповой	Упражнения на

		Кувырки. Стойки на голове и лопатках.	Кувырки вперед и назад (вспомнить пережат и группировку, работу рук) Стойка на голове и лопатках (не спешить когда выпрямляют ноги, носки оттянуть, держать 3 секунды) Упр. на развитие гибкости - на мышцы живота и спины 15-25 раз	способностей		гибкость
1	3\29	Стойка на лопатках. Акробатика.	Стойка на лопатках (не спешить когда выпрямляют ноги, носки оттянуть, держать 3 секунды) Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, пережаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на гибкость
1	4\30	Строевые упражнения. Акробатика. Мостик.	Строевые упражнения перестроения из колонны и из шеренги по одному в колонну и в шеренгу по два, три, четыре. Акробатика Мостик - <b>на оценку</b> Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	Развитие гибкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на гибкость
1	5\31	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Кувырки.	Совершенствовать кувырки Стойка на лопатках - <b>на оценку</b> Акробатика комбинация - составить из пройденных элементов Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на гибкость, координацию движений.
1	6\32	Акробатика. Стойка на голове. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии.	Стойка на голове (особо обратить внимание на страховку дети работают в парах) Акробатика Полоса препятствий - входят следующие упр. (лазание, перелезание, подтягивание, прыжки со скакалкой, силовые Гимнастические упражнения и комбинации на	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на координацию

			спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).			
1	<b>7\33</b> Стойка на голове. Полоса препятствий. Опорный прыжок.	Общеразвивающие упражнения с палкой Стойка на голове - <b>на оценку</b> Полоса препятствий Опорный прыжок	Развитие координационных способностей, силы	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы спины	
1	<b>8\34</b> Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	Акробатическая комбинация Учить опорному прыжку по частям на полу и гимнастической скамейке Лазание по канату.	Развитие координационных способностей, силы	Индивидуальный	Упражнения на гибкость	
1	<b>9\35</b> Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	Общеразвивающие упражнения в движении Акробатическая комбинация Опорный прыжок	Развитие координационных способностей, силы	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног и рук	
1	<b>10\36</b> Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.	Акробатическая комбинация Полоса препятствий <b>Физические качества и их влияние на здоровье.</b>	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный	Упражнения со скакалкой	
1	<b>11\37</b> Подтягивание. Подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Подтягивание <b>девочки</b> - на нижней перекладине <b>Мальчики</b> - на перекладине - <b>на оценку</b> Подвижные игры	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы рук	
1	<b>12\38</b> Акробатическая комбинация.	Общеразвивающие упражнения с мячом Акробатическая комбинация - <b>на оценку</b>	Развитие координационных способностей	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы спины	
1	<b>13\39</b> Подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения на месте Подвижные игры	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнения на координацию	
1	<b>14\40</b> Полоса препятствий.	Полоса препятствий - класс разделить на команды и проходить по времени (кто быстрее)	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный	Упражнения на мышцы	



		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	- (Гимнастическая полоса препятствий.) Упражнения на силу – со скакалкой за 1 минуту 120- 140 раз Опорный прыжок			ног и рук
1	<b>15\41</b>	Акробатика –кувырки. Сгибание разгибание рук.	Общеразвивающие упражнения на растяжку (у шведской стенки) Кувырки вперед и назад - <b>на оценку</b> Сгибание разгибание рук – (грудью прижимать мячик)	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
1	<b>16\42</b>	Пресс. Подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения с мячом Пресс - <b>на оценку</b> Подвижные игры	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на силу
1	<b>17\43</b>	Полоса препятствий. Прыжки на скакалке.	Полоса препятствий - класс разделить на команды и проходить по времени (кто быстрее) Упражнения на силу – со скакалкой за 1 минуту 120- 140 раз <b>на оценку</b>	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию
1	<b>18\44</b>	Подвижные игры с элементами гимнастики.	Подвижные игры с элементами гимнастики Игры по желанию - Элементы техники национальных видов спорта.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота
1	<b>19\45</b>	Опорный прыжок. Подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения на растяжку Опорный прыжок - <b>на оценку</b> Подвижные игры Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. <b>Развитие спорта в Удмуртии – пулевая стрельба</b>	Развитие ловкости, координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию
1	<b>20\46</b>	Многоскоки. Подвижные игры.	Многоскоки через резинку - <b>на оценку</b> Подвижные игры Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Развитие ловкости, координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы ног
1	<b>21\47</b>	Подвижные игры с элементами гимнастики	Подвижные игры с элементами гимнастики Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнения на гибкость
1	<b>22\48</b>	Подвижные игры	Подвижные игры Олимпийские игры древности и современности	Развитие ловкости	Индивидуальный	Без домашнего

						задания
<b>Лыжи (16 часов)</b>	1	<b>1\49</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг попеременный - двухшажный. Спуски в низкой стойке.	Разминка по учебному кругу 2-3 раза скользящий шаг - повторить по кругу (обратить внимание на работу рук и скольжение на одной лыже) Попеременный - двухшажный ход (обратить внимание на работу рук с палками) Спуск в низкой стойке (напомнить о посадке лыжника, где находятся палки) Основные способы передвижения на лыжах	Развитие координационных способностей.	Индивидуальный	Без домашнего задания
	1	<b>2\50</b> Скользящий шаг попеременный - двухшажный. Спуски. Игра.	Разминка по учебному кругу 2-3 раза скользящий шаг - повторить по кругу (обратить внимание на работу рук и скольжение на одной лыже) Попеременный - двухшажный ход (обратить внимание на работу рук с палками) Спуск в низкой стойке (напомнить о посадке лыжника, где находятся палки) Игра – салки на лыжах	Развитие координационных способностей.	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>3\51</b> Скользящий шаг попеременный - двухшажный. Спуски. Игра.	Разминка по учебному кругу 2-3 раза скользящий шаг - повторить по кругу (обратить внимание на работу рук и скольжение на 1 лыже) Попеременный - двухшажный ход Спуск в низкой стойке Игры	Развитие координационных способностей.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног и рук
	1	<b>4\52</b> Скользящий шаг Попеременный - двухшажный ход. Подъем полувелочкой.	Разминка по учебному кругу 3-4 раза скользящий шаг Совершенствование попеременного - двухшажного хода Учить подъему полувелочкой (опора на палки и на ребра лыж) Эстафета по кругу	Развитие координации	Групповой	Упражнения на мышцы ног
	1	<b>5\53</b> Скользящий	Разминка по учебному кругу 3-4 раза	Развитие	Индивидуальный	Упражнения

		шаг. Попеременный - двух шажный ход. Спуски и подъемы.	скользящий шаг Попеременный - двухшажный ход Учить подъему полуелочкой (опора на палки и на ребра лыж) и спускам	координации	ный	е на координаци ю
1	<b>6\54</b>	Скользкий шаг попеременный -двухшажный ход. Спуски и подъемы. Игра.	Разминка по учебному кругу 3-4 раза скользящий шаг Попеременно - двухшажный ход Спуски и Подъемы Игра	Развитие координационных способностей, ловкости.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы рук
1	<b>7\55</b>	Попеременный - двухшажный ход. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 1 километр. Повороты переступанием.	Повторить строевые упражнения на лыжах (повороты и размыкание) Разминка по учебному кругу попеременный - двухшажный (работа рук с палками) Дистанция 1 километр (развитие скоростных качеств и учить финишировать) Подъемы в гору (уметь пользоваться приобретенными навыками на горе)	Развитие координационных способностей, выносливости	Индивидуальный	Упражнения со скакалкой
1	<b>8\56</b>	Попеременный - двухшажный ход. Подъем полуелочкой . Прохождение дистанции 1 километр. Спуски.	Повторить строевые упражнения на лыжах (повороты и размыкание) Разминка по учебному кругу попеременный - двухшажный (работа рук с палками) дистанция 1 километр (развитие скоростных качеств и учить финишировать) Спуски и подъемы с горы (уметь пользоваться приобретенными навыками на горе)	Развитие координационных способностей, выносливости.	Индивидуальный	Упражнения на координацию
1	<b>9\57</b>	Попеременный - двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции 1	Повторить строевые упражнения на лыжах (повороты и размыкание) Разминка по учебному кругу попеременный - двухшажный (работа рук с палками) дистанция 1 километр (развитие скоростных качеств и учить финишировать) подъемы гору (уметь пользоваться	Развитие координационных способностей, выносливости	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота

		километр.	приобретенными навыками на горе)			
1	<b>10\58</b>	Учить одновременному - двухшажному ходу. Совершенствовать попеременный - двухшажный ход. Спуски с горы. Игра	Разминка по учебному кругу учить одновременному - двухшажному ходу (начать обучение с горы, обращая внимание на работу рук, что толчок палками выполняется за спиной и ноги в коленях не сгибаются Спуски и подъемы с горы (уметь пользоваться приобретенными навыками на горе и еще повторить торможение плугом) Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Развитие координационных способностей, ловкости	Групповой	Упражнения на мышцы спины
1	<b>11\59</b>	Одновременный и попеременный - двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 километр.	Разминка по учебному кругу учить одновременному - двухшажному и попеременному двухшажному ходу (начать обучение с горы, обращая внимание на работу рук, что толчок палками выполняется за спиной и ноги в коленях не сгибаются дистанция 1 километр	Развитие выносливости	Индивидуальный	Упражнения на ноги и руки
1	<b>12\60</b>	Одновременный и попеременный - двухшажный ход. Спуски с горы. Прохождение дистанции 1 километр.	Разминка по учебному кругу учить одновременный - двухшажный ход и попеременный - двухшажный (начать обучение с горы, обращая внимание на работу рук, что толчок палками выполняется за спиной и ноги в коленях не сгибаются Спуски с горы (уметь пользоваться приобретенными навыками на горе и еще повторить торможение плугом) дистанция 1 километр	Развитие выносливости	Индивидуальный	Свободное катание на лыжах
1	<b>13\61</b>	Попеременно - двухшажный ход и одновременно двухшажный ход. Подвижные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <b>Биография Вылегжанина М.М ( лыжные гонки )</b>	Попеременно - двухшажный ход и одновременно двухшажный ход Подвижные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <b>Биография Вылегжанина М.М ( лыжные гонки )</b>	Развитие координации	Групповой	Упражнения на мышцы спины

	1	<b>14\62</b> Одновременный двухшажный ход. Спуски с горы.	Одновременный - двухшажный ход Техника выполнения спусков	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>15\63</b> Повороты переступанием в движении. Торможения.	Техника выполнения – поворотов (Повороты переступанием в движении) Техника выполнения - торможения.	Развитие координации	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы ног
	1	<b>16\64</b> Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Торможения.	Одновременный - двухшажный ход. Техника выполнения подъемов. Торможения.	Развитие координации	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы рук и ног
<b>Волейбол (8 часов)</b>	1	<b>1\65</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Общеразвивающие упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры. <b>Удмуртские спортивные традиции.</b>	Развитие координационных способностей.	Групповой	Без домашнего задания
	1	<b>2\66</b> Обучение верхней передачи и приему мяча	Учить верхнему приему и верхней передаче мяча ( стойка ученика, положение пальцев рук на мяче , направление рук и пальцев при приеме и при передаче мяча , положение ног ) Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку : а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
	1	<b>3\67</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки. Верхняя передача.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный	Упражнения на руки

			сетку; а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.			
	1	<b>4\68</b> Обучение передачи мяча снизу и приему.	Общеразвивающие упражнения. Учить нижнему приему и передаче мяча ( стойка ученика , положение рук, направление рук при приеме и при передаче мяча , положение ног) Игра - Технические приемы и тактические действия в волейболе,	Развитие координации, ловкости	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>5\69</b> Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Прыжки через скакалку.
	1	<b>6\70</b> Обучение верхнему приему и передачи мяча и нижней подачи мяча.	Прием мяча над собой 10 – 15 раз - <b>на оценку</b> . Передача мяча в парах через сетку 10 -12 раз. нижняя подача мяча.	Развитие координации, ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы живота
	1	<b>7\71</b> Обучение верхней передачи и приему мяча и нижней подачи и приему мяча.	Общеразвивающие упражнения. Учить нижней и верхней прямой подаче мяча: положение рук , туловища ног , мяча . Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния трёх метров.	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>8\72</b> Стойки, передвижения, повороты, остановки. Нижняя прямая подача. Верхняя передача и прием снизу.	Стойки передвижения повороты остановки Нижняя прямая подача Верхняя передача и прием снизу	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног и рук
<b>Футбол (5 часо</b>	1	<b>1\73</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках по футболу.	Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по технике безопасности по футболу Правила игры в футбол	Развитие ловкости	Индивидуальный	Техника безопасности и по футболу

<b>в)</b>		Правила игры по футболу. Приемы и передача мяча. Тактика игры .	Инвентарь, оборудование, ухаживание за мячами. Влияние на здоровье человека занимающимся футболом. Технические приемы и тактические действия			Упражнения на мышцы туловища
	1	<b>2\74</b> Тактика игры. Учебная игра.	Челночный бег Технические приемы и тактические действия в футболе - в защите и нападении Учебная игра.	Развитие быстроты, силы	Индивидуальный	Упражнения со скакалкой
	1	<b>3\75</b> Прием и передача мяча.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	Развитие быстроты, силы	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>4\76</b> Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Учебная игра.	Развитие координационных способностей Подвижные игры Учебная игра в футбол	Развитие координационных способностей, ловкости	Индивидуальный	Прыжки с подтягиванием ног
	1	<b>5\77</b> Учебная игра. Тактика игры.	Учебная игра. (взаимодействие игроков ) Тактика игры	Развитие силы, ловкости	Индивидуальный	Упражнения на координацию
<b>Баскетбол (9 часов)</b>	1	<b>1\78</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках баскетбола. Повороты, стойки, перемещения. Подвижные игры.	Инструктаж в спортзале. Разминка с мячами. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Подвижные игры	Развитие быстроты координации	Групповой	Без домашнего задания.
	1	<b>2\79</b> Повороты, стойки, перемещения. Ловля и передача	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости.	Развитие быстроты координации	Групповой	Упражнения на мышцы живота

		мяча.	Повороты с мячом после остановки. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча			
1	3\80	Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.	Общеразвивающие упражнения в движении. Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча и 2 мя от груди. После ведения - остановка прыжком бросок в кольцо - штрафной бросок <b>Подготовка удмуртских спортсменов к Олимпийским играм</b>	Развитие ловкости, силы	Групповой	Упражнения на мышцы рук и ног
1	4\81	Ведение мяча. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения на месте. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. После ведения - остановка прыжком бросок в кольцо. Учебная игра.	Развитие ловкости	Групповой	Сгибание туловища 16-18 раз.
1	5\82	Ведение и броски мяча в кольцо.	Общеразвивающие упражнения с мячом Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. Броски мяча двумя руками от груди с места Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Развитие координационных способностей, ловкости	Групповой	Упражнения на мышцы живота
1	6\83	Броски мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча.	Общеразвивающие упражнения на силу Ведение мяча 2 шага и бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча у соперника. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Развитие координационных способностей, силы	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота
1	7\84	Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча два шага - бросок в кольцо - <b>на оценку</b> Вырывание и выбивание мяча у соперника. Учебная игра.	Развитие координационных способностей, силы, ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
1	8\85	Ведение мяча. Вырывание и	Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения.	Развитие ловкости, силы	Индивидуальный	упражнения на



		выбивание мяча.	Варианты ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у соперника - <b>на оценку</b> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.		<b>зачет</b>	координацию
	1	<b>9\86</b> Учебная игра.	Учебная игра. (взаимодействие игроков ) Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Развитие ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Без домашнего задания
<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>	1	<b>1\87</b> Прыжки в высоту.	Специальная разминка Прыжки в высоту с разбега - подбор ноги, толчок , приземление.	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>2\88</b> Прыжки в высоту.	Специальная разминка Прыжки в высоту с разбега	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на ноги
	1	<b>3\89</b> Прыжки в высоту.	Специальная разминка Прыжки в высоту с разбега - <b>на оценку</b>	Развитие координации	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
<b>Мини – футбол (6 часов)</b>	1	<b>1\90</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках по футболу. Правила игры в мини - футбол.	Общеразвивающие упражнения Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Инструктаж техника безопасности по мини-футболу Правила игры в мини – футбол Инвентарь, оборудование, уход за мячами.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Техника безопасности и по мини-футболу
	1	<b>2\91</b> Остановки мяча и удары.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с	Развитие координации,	Индивидуальный	Многоскоки

		Ведение мяча.	места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Основные этапы развития физической культуры в России. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	ловкости		
	1	<b>3\92</b> Техника отбора мяча.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Техника отбора мяча. Основные этапы развития физической культуры в России	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота
	1	<b>4\93</b> Тактика игры. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе - в защите и нападении Учебная игра.	Развитие координации, ловкости	Индивидуальный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	1	<b>5\94</b> Остановки мяча и удары. Ведение мяча. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов по воротам – <b>на оценку</b> Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Развитие координации, ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Пресс
	1	<b>6\95</b> Ведение мяча. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - <b>на оценку</b> Учебная игра.	Развитие координации, ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы рук и ног
<b>Легкая атлетика</b>	1	<b>1\96</b> Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 по 70 метров.	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Без домашнего задания

(7 часов)			Высокий старт – повторение команд.			
1	2\97 Эстафеты. Бег 60 метров.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4 по 50метров, 2 по 100 метров Бег - 60 метров. - <b>на оценку</b>	Развитие скоростных качеств	Индивидуальный зачет	Упражнения на гибкость	
1	3\98 Развитие скоростно-силовых способностей. Многоскоки.	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 килограмм, девушки до килограмма. Многоскоки <b>Развитие спорта в сельской местности Удмуртии</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота	
1	4\99 Переменный бег 6 минут. Игры.	Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 6 минут - <b>на оценку</b> Игры	Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы спины	
1	5\100 Кроссовая подготовка.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег кроссовый в равномерном темпе до 12 минут – мальчики до 10 минут – девочки	Развитие выносливости	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног	
1	6\101 Бег 1000 метров	Бег на длинные дистанции 1000 метров – <b>на результат</b> Основы туристской подготовки.	Развитие выносливости	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы живота	
1	7\102 Игры по желанию	Выбор игр по желанию детей. (снайпер, лапта и другие)	Развитие ловкости	Индивидуальный	Без домашнего задания	

## Содержание тем учебного предмета 6 класс

№	Раздел тема	Количество часов ( всего )	Вид занятий ( количество часов )	
			Контрольные зачеты	Практические
1	Легкая атлетика	25	9	16
2	Гимнастика	22	10	12
3	Баскетбол	20	7	13
4	Волейбол	8	3	5
5	Футбол	5	2	3
6	Мини футбол	6	2	4
7	Лыжи	16	6	10
8	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
	Итого	102	35	67

В 6 классе Национально – региональный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 23 часов Лыжная подготовка 16 часов и теоретический курс 7 часов , который изучается в процессе урока физическая культура.

### Национально – региональный компонент

1	Развитие в Удмуртии детского спорта.	урок 1
2	Национальная Удмуртская игра ( Маршалы )	урок 13
3	Развитие фигурного катания в Удмуртии	урок 48
4	Биография Загитовой А. И ( фигурное катание )	урок 61
5	Развитие волейбола в Удмуртии	урок 65

6	Биография Шкурихина В. П ( волейбол )	урок 72
7	Спортивные БАЗЫ Удмуртии ( для подготовки спортсменов )	урок 100
8	Лыжная подготовка	уроки 49-64

Духовно – нравственный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 4 часов

1	Личная гигиена человека.	урок 3
2	Допинг	урок 51
3	Отношение к инвалидам ( паралимпийцам )	урок 79
4	Витамины и их влияние на организм	урок 96

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса.**

Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Последовательность	Элементы содержания	Возможные виды деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика</i> <i>1</i> <i>5 часов</i>	1\1 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. <b>Развитие в Удмуртии детского спорта.</b>	Развитие скоростных качеств	Групповой	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
	2\2 Старт и стартовый разгон. Бег 30-60 метров.	1	2	Старт и стартовый разгон-рассказ и показ ( выполнение с низкого старта по команде «на старт, внимание, марш» ) Бег на короткие дистанции (ускорение 30-60 метров 3-4 раза). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Развитие скоростных качеств	Индивидуальный	Упражнение на мышцы ног
	3\3 Ускорение 30-60 метров. Эстафетный бег. Бег 500 метров.	1	3	Разминка - (беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на дыхание ,наклоны, повороты) Ускорение 30-60 метров 3 раза Эстафетный бег- правильность передачи эстафетной палочки Бег на средние дистанции - 500метров. <b>Личная гигиена человека.</b>	Развитие координационных способностей	Групповой	Упражнение на мышцы ног
	4\4 Эстафетный бег. Бег 600метров.	1	4	Разминка - (беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на	Развитие скоростных качеств	Групповой	Упражнение на мышцы ног и рук

				дыхание ,наклоны, повороты) Эстафетный бег. 5 по 60 метров. Бег 600 метров. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.			
	<b>5\5</b> Бег 60 метров. Бег 500 – 800 метров. Бег 5-6 минут.	1	<b>5</b>	Разминка. Бег 4 минуты - бежать в медленном темпе не переходя на шаг Бег - 60 метров <b>на оценку</b> Бег 500 - 800 метров работа над скоростной выносливостью Спортивная ходьба	Развитие скоростных качеств	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы живота
	<b>6\6</b> Бег – 800 метров. Бег 6 минут. Прыжок в длину с места. Техника метания мяча.	1	<b>6</b>	Разминка Бег 6 минут - бежать в медленном темпе не переходя на шаг бег на длинные дистанции 800 метров. Прыжок в длину с места. Вспомнить метание в парах. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	Развитие скоростно-силовых качеств	Групповой	Упражнения на мышцы ног
	<b>7\7</b> Метание мяча. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	<b>7</b>	Разминка - специальные беговые упражнения, общая разминка. Метание мяча с разбега - координированная работа рук и ног. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега (четыре фазы прыжка, разбег, толчок полет приземление)	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на гибкость
	<b>8\8</b> Метание мяча. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	<b>8</b>	Разминка - специальные беговые упражнения, общая разминка. Метание мяча с разбега - координированная работа рук и ног. Прыжок в длину с места <b>на оценку</b> . Прыжок в длину с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы рук и ног

	9\9 Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	9	Специальная разминка в два отделения. 1 Прыжки в длину с разбега 2 Метание малого мяча с 1-3 шага разбега (обратить внимание на работу рук). Упражнения на силу – многоскоки 60- 80 раз и прыгучести	Развитие скоростно-силовых качеств	Групповой	Упражнения на гибкость
	10\10 Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	10	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега <b>на оценку</b> . Метание мяча.	Развитие ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы живота
	11\11 Метание мяча. Эстафетный бег.	1	11	Метание мяча <b>на результат</b> . Эстафетный бег по кругу в командах на скорость. Упражнения на развитие силовой прыгучести. Бег барьерный.	Развитие ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы ног и рук
	12\12 Челночный бег. Бег 1000 метров.	1	12	Разминка. Челночный бег. Бег 1000 метров.	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
	13\13 Эстафетный бег. Игры.	1	13	Общеразвивающие упражнения на месте. Эстафетный бег - по кругу. Игры. <b>Национальная Удмуртская игра ( Маршалы )</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	14\14 Кроссовая подготовка.	1	14	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег кроссовый в равномерном темпе до 12 минут – мальчики, до 10 минут – девочки. Игры.	Развитие координации	Индивидуальный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	15\15 Подвижные игры.	1	15	Подвижные Игры	Развитие координации	Групповой	Упражнения на координацию
<b>Баскетбол (11 часов)</b>	1\16 Инструктаж по охране труда	1	16	Специальная разминка с мячами. Остановки и передвижения по	Развитие ловкости,	Индивидуальный	Сгибание и разгибание



	на уроках баскетбола. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо.			площадке по сигналу учителя (учить остановке прыжком и в 1 и 2 шага, передвижение как левым и правым боком, а также лицом к кольцу и спиной). Передача мяча и ловля(обращать внимание на одновременную работу рук и ног ,а заканчивает передачу кисти рук).Броски в кольцо-справа и слева от кольца, а также штрафной бросок.	скоростно-силовых качеств		рук в упоре лежа
	<b>2\17</b> Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Ведение мяча.	1	<b>17</b>	Разминка с мячами (вращение ,подбрасывание ,ведение и т.д.).Передача и ловля мяча на месте в парах(1-2 руками от плеча и от груди). Броски в кольцо – штрафной ( из 5 бросков 3-4 оценка 5). Ведение мяча.	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения со скакалкой
	<b>3\18</b> Ведение мяча. Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	1	<b>18</b>	Специальная разминка с мячами. Ведение мяча в парах на встречу друг другу (повторить на месте, а затем переходить в движении). Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	Развитие ловкости, скоростных качеств.	Групповой	Упражнения на мышцы живота
	<b>4\19</b> Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	<b>19</b>	Специальная разминка с мячами. Ведение мяча в встречных колоннах (с остановкой после ведения прыжком и передачей мяча).Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком. Подвижные игры.	Развитие быстроты	Групповой	Упражнения на мышцы ног и рук
	<b>5\20</b> Ведение мяча. Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	1	<b>20</b>	Специальная разминка с мячами. Ведение мяча во встречных колоннах. Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком.	Развитие ловкости, скоростно-силовых	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы ног

				Передача и ловля мяча – <b>на оценку</b>	качеств		
	<b>6\21</b> Ведение мяча. Броски в кольцо.	1	<b>21</b>	Специальная разминка с мячами. Ведение мяча в встречных колоннах (с остановкой после ведения прыжком и передачей мяча). Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Развитие быстроты	Групповой	Упражнения на координацию
	<b>7\22</b> Броски в кольцо после ведения. Ведение мяча.	1	<b>22</b>	Специальная разминка с мячами в движении. Ведение мяча (змейкой) – <b>на оценку</b> Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком справа и слева от кольца.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы живота
	<b>8\23</b> Броски в кольцо. Учебная игра.	1	<b>23</b>	Специальная разминка с мячами на месте. Броски в кольцо (штрафные) – <b>на оценку</b> Учебная игра.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы спины
	<b>9\24</b> Броски в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	<b>24</b>	Специальная разминка с мячами на месте и в движении. Броски в кольцо после ведения с остановкой прыжком справа и слева от кольца – <b>на оценку</b> . Учебная игра по упрощенным правилам.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы рук
	<b>10\25</b> Учебная игра. Передача и ловля одной рукой.	1	<b>25</b>	Разминка, класс делится на команды. Учебная игра. Передача и ловля одной рукой.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>11\26</b> Учебная игра. Подвижные игры.	1	<b>26</b>	Подвижные игры. Учебная игра.	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Групповой	Без домашнего задания

<b>Гимнастика (22 часа)</b>	<b>1\27</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	<b>27</b>	Техника безопасности и охрана труда на уроках гимнастики. Строевые упражнения повороты перестроение в 2е 3и шеренги и обратно. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Групповой	Техника безопасности и охрана труда на уроках гимнастики
	<b>2\28</b> Строевые упражнения. Кувырки. Стойки на голове и лопатках.	1	<b>28</b>	Строевые упражнения ,повороты, ходьба на месте и в движении. Кувырки вперед и назад (вспомнить перекат и группировку, работу рук).Стойка на голове и лопатках (не спешить когда выпрямляют ноги, носки оттянуть, держать 3 секунды.)Упражнения на развитие гибкости - на мышцы живота и спины 15-25 раз.	Развитие координационных способностей	Групповой	Упражнения на гибкость, повороты. Ходьба .Строевые упражнения
	<b>3\29</b> Стойка на лопатках. Акробатика.	1	<b>29</b>	Стойка на лопатках (не спешить когда выпрямляют ноги, носки оттянуть, держать 3 секунды). Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на гибкость
	<b>4\30</b> Строевые упражнения. Акробатика. Мостик.	1	<b>30</b>	Строевые упражнения, перестроения из колонны и из шеренги по одному в колонну и в шеренгу по 2-3-4 .Акробатика. Мостик- <b>на оценку</b> . Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на гибкость
	<b>5\31</b> Стойка на лопатках.	1	<b>31</b>	Совершенствовать кувырки.	Развитие	Индивидуальный	Упражнения

	Акробатика комбинация кувырки.			Стойка на лопатках - <b>на оценку</b> . Акробатика. Комбинация - составить из пройденных элементов. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	ловкости	льный <b>зачет</b>	на гибкость, координацию движений.
	<b>6\32</b> Акробатика стойка на голове. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии.	1	<b>32</b>	Стойка на голове (особо обратить внимание на страховку дети работают в парах). Акробатика. Полоса препятствий - входят следующие Упражнения (лазание, перелезание, подтягивание, прыжки со скакалкой, силовые Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>7\33</b> Стойка на голове. Полоса препятствий. Опорный прыжок.	1	<b>33</b>	Общеразвивающие упражнения с палкой. Стойка на голове - <b>на оценку</b> . Полоса препятствий. Опорный прыжок.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
	<b>8\34</b> Акробатическая комбинация. Опорный прыжок	1	<b>34</b>	Акробатическая комбинация. Учить опорному прыжку по частям на полу и гим-ской скамейке Лазание по канату.	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на гибкость
	<b>9\35</b> Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1	<b>35</b>	Общеразвивающие упражнения в движении Акробатическая комбинация Опорный прыжок	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног и рук

					ей		
	<b>10\36</b> Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.	1	<b>36</b>	Акробатическая комбинация. Полоса препятствий	Развитие координационных способностей	Индивидуальный	Упражнения со скакалкой
	<b>11\37</b> Подтягивание. Подвижные игры.	1	<b>37</b>	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Подтягивание д - на нижней перекладине м- на перекладине - <b>на оценку</b> Подвижные игры	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы рук
	<b>12\38</b> Акробатическая комбинация.	1	<b>38</b>	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация - <b>на оценку</b>	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
	<b>13\39</b> Подвижные игры.	1	<b>39</b>	Общеразвивающие упражнения на месте. Подвижные игры.	Развитие координационных способностей, силы, ловкости.	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>14\40</b> Полоса препятствий. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	1	<b>40</b>	Полоса препятствий - класс разделить на команды и проходить по времени (кто быстрее) - (Гимнастическая полоса препятствий.) Упражнения на силу – со скакалкой за 1 минуту 120 - 140 раз. Опорный прыжок	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног и рук
	<b>15\41</b> Акробатика –кувырки. Сгибание и разгибание рук.	1	<b>41</b>	Общеразвивающие упражнения на растяжку (у шведской стенки). Кувырки вперед и назад - <b>на оценку</b> . Сгибание и разгибание рук – (грудью прижимать мячик).	Развитие координационных способностей, силы.	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
	<b>16\42</b> Пресс. Подвижные	1	<b>42</b>	Общеразвивающие упражнения с	Развитие	Индивидуальный	Упражнения

	игры.			мячом Пресс - <b>на оценку</b> . Подвижные игры.	координац ионных способност ей, ловкости.	льный <b>зачет</b>	на силу
	<b>17\43</b> Полоса препятствий. Прыжки на скакалке.	1	<b>43</b>	Полоса препятствий - класс разделить на команды и проходить повремени (кто быстрее) Упражнения на силу – со скакалкой за 1 минуту 120- 140 раз <b>на оценку</b> .	Развитие координац ионных способност ей, силы	Индивиду альный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию
	<b>18\44</b> Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	<b>44</b>	Подвижные игры с элементами гимнастики Игры по желанию - Элементы техники национальных видов спорта.	Развитие координац ионных способност ей, силы.	Индивиду альный	Упражнение на мышцы живота
	<b>19\45</b> Опорный прыжок. Подвижные игры.	1	<b>45</b>	Общеразвивающие упражнения на растяжку Опорный прыжок - <b>на оценку</b> Подвижные игры Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	Развитие координац ионных способност ей, силы.	Индивиду альный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию
	<b>20\46</b> Многоскоки. Подвижные игры	1	<b>46</b>	Многоскоки через резинку - <b>на оценку</b> Подвижные игры. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Развитие координац ионных способност ей, силы.	Индивиду альный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы ног
	<b>21\47</b> Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	<b>47</b>	Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно- образные и обрядовые игры.	Развитие координац ионных способност ей, силы.	Индивиду альный	Упражнения на гибкость
	<b>22\48</b> Подвижные игры.	1	<b>48</b>	Подвижные игры. Олимпийские игры древности и современности. <b>Развитие фигурного катания в Удмуртии</b>	Развитие координац ионных способност	Индивиду альный	Без домашнего задания

					ей, силы.		
<b>3 четверть</b> <b>Лыжи</b> <b>16 часов</b>	<b>1\49</b> Техника безопасности и охрана труда на лыжах. Скользящий шаг попеременный - двухшажный ход. Спуск в низкой стойке.	1	<b>49</b>	Техника безопасности и охрана труда на уроках лыжной подготовки. Разминка по учебному кругу. Скользящий шаг (обратить внимание на работу рук и скольжение на одной лыже). Попеременный - двухшажный ход (обратить внимание на работу рук с палками) Спуск в низкой стойке (напомнить о посадке лыжника, где находятся палки) Основные способы передвижения на лыжах	Развитие выносливости	Индивидуальный	Техника безопасности и охрана труда на лыжах
	<b>2\50</b> Попеременный - двухшажный ход. Спуски. Игра.	1	<b>50</b>	Попеременный - двухшажный ход - внимание на работу палками. Спуски в низкой , средней , высокой стойках. Игра – салки на лыжах.	Развитие координационных способностей.	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>3\51</b> Скользящий шаг. Попеременный - двухшажный. Спуски и подъемы. Эстафеты.	1	<b>51</b>	Разминка в виде игры Скользящий шаг - по учебному кругу Совершенствование – попеременно - двухшажного хода. Спуски и подъемы - разными изученными способами. Эстафеты. <b>Допинг</b>	Развитие координационных способностей, ловкости.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног и рук
	<b>4\52</b> Скользящий шаг. Попеременный - двухшажный ход. Подъем полувелочкой.	1	<b>52</b>	Скользящий шаг – скольжение на лыже. Совершенствование попеременного -двухшажного хода. Подъем - полувелочкой (опора на палки и на ребра лыж). Игры.	Развитие координационных способностей, выносливости	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
	<b>5\53</b> Попеременный - двухшажный ход. Спуски и подъемы.	1	<b>53</b>	Скользящий шаг - <b>на оценку.</b> Совершенствование попеременного - двух шажного хода. Спуски и подъемы -	Развитие координационных способностей	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию

				разными способами. Эстафета по кругу.	ей.		
	<b>6\54</b> Попеременный – двухшажный ход. Спуски. Игры.	1	<b>54</b>	Разминка по учебному кругу. Попеременный -двухшажный ход – обратить внимание на работу рук и ног. Спуски в разных стойках <b>-на оценку.</b> Игры салки.	Развитие выносливости	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы рук
	<b>7\55</b> 1000 метров – попеременным -двухшажным ходом. Игры.	1	<b>55</b>	Повторить строевые упражнения на лыжах (повороты и размыкание) 1000 метров (развитие скоростных качеств и учить финишировать). Игры.	Развитие выносливости, ловкости	Индивидуальный	Упражнение со скакалкой
	<b>8\56</b> Повороты. Подъемы. Эстафета.	1	<b>56</b>	Повороты на месте - переступанием, прыжком, разворот на 360 градусов. Подъемы в гору. Общеразвивающие упражнения разными способами - <b>на оценку.</b> Эстафета - линейная (2 команды кто быстрее).	Развитие скоростно – силовых качеств	Индивидуальный зачет	Упражнения на координацию
	<b>9\57</b> Бег 1500 метров. Торможение.	1	<b>57</b>	Бег 1500 метров попеременным - двухшажным ходом (обратить внимание на работу рук с палками ) – <b>на оценку.</b> Торможение – плугом, полуплугом.	Развитие координации	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы живота
	<b>10\58</b> Одновременный - двухшажный ход. Повороты в движении.	1	<b>58</b>	Разминка по учебному кругу Учить одновременному - двухшажному ходу (начать обучение с горы, обращая внимание на работу рук, что толчок палками выполняется за спиной и ноги в коленях не сгибаются Повороты в движении при спуске с горы. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на мышцы спины



	<b>11\59</b> Одновременный - двухшажный ход. Торможение.	1	<b>59</b>	Разминка на месте Совершенствование одновременного - двухшажного хода Торможение – плугом, полуплугом.	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на ноги и руки
	<b>12\60</b> Одновременный и попеременный -двух шажный ход. Повороты.	1	<b>60</b>	Разминка по учебному кругу Совершенствование - одновременного -двух шажного и попеременного -двухшажного хода ( по учебному кругу ). Повороты на месте - <b>на оценку.</b>	Развитие координации	Индивидуальный <b>зачет</b>	Свободное катание на лыжах
	<b>13\61</b> Попеременный – двухшажный и одновременный – двухшажный ход.	1	<b>61</b>	Попеременный -двухшажный и одновременный - двухшажный ход. Подвижные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <b>Биография Загитовой А. И ( фигурное катание )</b>	Развитие координации скоростно – силовых качеств	Групповой	Упражнения на мышцы спины
	<b>14\62</b> Бег 1000 метров. Повороты переступанием в движении	1	<b>62</b>	Бег 1000 метров - одновременным – двух шажным ходом - <b>на оценку.</b> Техника выполнения – поворотов (переступанием при спуске с горы).	Развитие координации	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию
	<b>15\63</b> Повороты переступанием в движении. Торможение.	1	<b>63</b>	Техника выполнения – поворотов ( переступанием при спуске с горы). Техника выполнения - Торможения – плугом полуплугом - <b>на оценку.</b>	Развитие координации скоростно – силовых качеств	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы ног
	<b>16\64</b> Безшажный ход. Катание с горки. Эстафеты.	1	<b>64</b>	Техника изучения - безшажного хода ( работа рук и ног ). Катание с горки - подъемы , спуски , торможения, повороты. Эстафеты.	Развитие силы, координации.	Индивидуальный	Упражнения на мышцы рук и ног
<b>Волейбол 8 часов</b>	<b>1\65</b> Техника безопасности и охрана труда по волейболу.	1	<b>65</b>	Инструктаж по технике безопасности и охране труда по	Развитие силы	Групповой	Техника безопасности

	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры.			волейболу. Общеразвивающие упражнения с мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры. <b>Развитие волейбола в Удмуртии</b>	координации, ловкости.		и охрана труда по волейболу
	<b>2\66</b> Верхняя передача и прием мяча.	1	<b>66</b>	Учить верхнему приему и верхней передаче мяча ( стойка ученика, положение пальцев рук на мяче, направление рук и пальцев при приеме и при передаче мяча, положение ног ). Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; : а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Развитие силы координации.	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>3\67</b> Стойки и передвижения повороты, остановки. Верхняя передача	1	<b>67</b>	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; : а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Развитие координации, силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на мышцы рук и ног
	<b>4\68</b> Обучение передачи мяча снизу и приему.	1	<b>68</b>	Общеразвивающие упражнения. Учить нижнему приему и передаче мяча (стойка ученика, положение рук, направление рук при приеме и при передаче мяча, положение ног ). Игра - Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Развитие координации, силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>5\69</b> Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<b>69</b>	Подвижные игры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической	Развитие координации	Индивидуальный	Прыжки через скакалку.

				подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	скоростно-силовых качеств		
	<b>6\70</b> Верхний прием и передача мяча, нижняя подача мяча.	1	<b>70</b>	Прием мяча над собой 10 – 15 раз - <b>на оценку</b> . Передача мяча в парах через сетку 10 -12 раз. Нижняя подача мяча	Развитие координации	Индивидуальный зачет	Упражнения на мышцы живота
	<b>7\71</b> Верхняя передача и прием мяча и нижняя подача и прием мяча.	1	<b>71</b>	Общеразвивающие упражнения. Учить нижней и верхней прямой подаче мяча: положение рук, туловища ног, мяча . Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 метров.	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>8\72</b> Стойки, передвижения, повороты, остановки. Нижняя прямая подача. Верхняя передача и прием снизу.	1	<b>72</b>	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Нижняя прямая подача. Верхняя передача и прием снизу. <b>Биография Шкурихина В. П ( волейбол )</b>	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнение на мышцы ног и рук
<b>Футбол 5 часов</b>	<b>1\73</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках по футболу. Правила игры по футболу. Приемы и передача мяча. Тактика игры.	1	<b>73</b>	Общеразвивающие упражнения. Инструктаж технике безопасности по футболу. Правила игры в футбол. Инвентарь, уход за мячами. Влияние на здоровье человека занимающимся футболом. Технические приемы и тактические действия.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Техника безопасности по футболу
	<b>2\74</b> Тактика игры. Учебная игра.	1	<b>74</b>	Челночный бег. Технические приемы и тактические действия в футболе - в защите и нападении. Учебная игра.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнение со скакалкой
	<b>3\75</b> Прием и передача мяча.	1	<b>75</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами. Удары («щечкой») по	Развитие координации	Индивидуальный	Упражнение на

				неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	ии		координацию
	<b>4\76</b> Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Учебная игра.	1	<b>76</b>	Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Учебная игра в футбол.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Прыжки с подтягиванием ног
	<b>5\77</b> Учебная игра. Тактика игры.	1	<b>77</b>	Учебная игра. (взаимодействие игроков ) Тактика игры.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнения на координацию
<b>Баскетбол 9 часов</b>	<b>1\78</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках баскетбола. Повороты, стойки, перемещения. Подвижные игры.	1	<b>78</b>	Инструктаж в спортзале. Разминка с мячами. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Подвижные игры.	Развитие ловкости координации	Групповой	Техника безопасности и охрана труда на уроках баскетбола
	<b>2\79</b> Повороты стойки перемещения. Ловля и передача мяча.	1	<b>79</b>	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча. <b>Отношение к инвалидам ( паралимпийцам )</b>	Развитие быстроты координации	Групповой	Упражнение на мышцы живота
	<b>3\80</b> Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.	1	<b>80</b>	Общеразвивающие упражнения в движении Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя от груди. После ведения - остановка прыжком бросок в кольцо -	Развитие быстроты координации	Групповой	Упражнение на мышцы рук и ног

				штрафной бросок.			
	<b>4\81</b> Ведение мяча. Учебная игра.	1	<b>81</b>	Общеразвивающие упражнения на месте Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. После ведения - остановка прыжком бросок в кольцо Учебная игра.	Развитие координации	Групповой	Сгибание и разгибание туловища 16-18 раз
	<b>5\82</b> Ведение и броски мяча в кольцо.	1	<b>82</b>	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. Броски мяча двумя руками от груди с места. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Развитие быстроты	Групповой	Упражнение на мышцы живота 20-25 раз
	<b>6\83</b> Броски мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	<b>83</b>	Общеразвивающие упражнения на силу. Ведение мяча два шага и бросок в кольцо Вырывание и выбивание мяча у соперника .Броски мяча двумя руками от груди с места.	Развитие быстроты	Индивидуальный	Упражнение на мышцы живота
	<b>7\84</b> Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	<b>84</b>	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча два шага - бросок в кольцо - <b>на оценку</b> Вырывание и выбивание мяча у соперника .Учебная игра.	Развитие силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнение на мышцы спины
	<b>8\85</b> Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	<b>85</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения	Развитие ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на координацию

				мяча. Вырывание и выбивание мяча у соперника - <b>на оценку</b> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.			
	<b>9\86</b> Учебная игра.	1	<b>86</b>	Учебная игра (взаимодействие игроков). Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный <b>зачет</b>	Без домашнего задания
<b>Легкая атлетика 3 часа</b>	<b>1\87</b> Прыжки в высоту.	1	<b>87</b>	Специальная разминка. Прыжки в высоту с разбега - подбор ноги, толчок, приземление.	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на координацию
	<b>2\88</b> Прыжки в высоту.	1	<b>88</b>	Специальная разминка. Прыжки в высоту с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
	<b>3\89</b> Прыжки в высоту	1	<b>89</b>	Специальная разминка. Прыжки в высоту с разбега - <b>на оценку.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы спины
<b>Мини – футбол 6 часов</b>	<b>1\90</b> Техника безопасности и охрана труда на уроках по футболу. Правила игры в мини – футбол.	1	<b>90</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструктаж техники безопасности по мини-футболу. Правила игры в мини – футбол. Инвентарь, уход за мячами.	Развитие быстроты	Индивидуальный	Техника безопасности по мини-футболу
	<b>2\91</b> Остановки мяча и удар. Ведение мяча.	1	<b>91</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами. Удары («щечкой») по	Развитие быстроты	Индивидуальный	Многоскоки

				неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Основные этапы развития физической культуры в России Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.			
	<b>3\92</b> Техника отбора мяча.	1	<b>92</b>	Общеразвивающие упражнения в движении . Специальные беговые упражнения. Техника отбора мяча. Основные этапы развития физической культуры в России.	Развитие быстроты, силы	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота
	<b>4\93</b> Тактика игры. Учебная игра.	1	<b>93</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе - в защите и нападении Учебная игра.	Развитие быстроты, силы	Индивидуальный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	<b>5\94</b> Остановки мяча и удары. Ведение мяча. Учебная игра.	1	<b>94</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов по воротам – <b>на оценку</b> . Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Развитие координации, силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнение на мышцы живота
	<b>6\95</b> Ведение мяча. Учебная игра.	1	<b>95</b>	Общеразвивающие упражнения в движении . Специальные беговые упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - <b>на оценку</b> . Учебная игра.	Развитие координации, силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнения на мышцы рук и ног

л\а7 часов	1\96 Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	96	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 по 70 метров. Высокий старт – повторение команд. <b>Витамины и их влияние на организм</b>	Развитие силы, скоростных способностей.	Индивидуальный	Без домашнего задания
	2\97 Эстафеты. Бег 60 метров.	1	97	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4 по 50 метров, 2 по 100 метров. Бег - 60 метров. - <b>на оценку.</b>	Развитие координации, силы	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнение на гибкость
	3\98 Развитие скоростно-силовых способностей. Многоскоки.	1	98	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 килограмм, девушки до 1 килограмм. Многоскоки.	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнения на мышцы живота
	4\99 Бег - 6 мин. Игры.	1	99	Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 6 минут - <b>на оценку.</b> Игры.	Развитие ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнение на мышцы спины
	5\100 Кроссовая подготовка.	1	100	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег кроссовый в равномерном темпе до 12 минут – мальчики до 10 минут – девочки. <b>Спортивные БАЗЫ Удмуртии ( для подготовки спортсменов )</b>	Развитие ловкости	Индивидуальный	Упражнение на мышцы ног
	6\101 Бег 1000 метров.	1	101	Бег на длинные дистанции 1000 метров – <b>на результат.</b> Основы туристской подготовки.	Развитие ловкости	Индивидуальный <b>зачет</b>	Упражнение на мышцы живота
	7\102 Игры по желанию.	1	102	Выбор игр по желанию детей. (снайпер, лапта и другое).	Развитие ловкости	Индивидуальный	Без домашнего задания



## Учебно – тематическое планирование 7 класс

№	Раздел тема	Кол-во часов ( всего )	Вид занятий (кол-во часов)	
			Контрольные зачеты	Практические
1	Легкая атлетика	30	11	19
2	Гимнастика	14	5	9
3	Баскетбол	22	8	14
4	Волейбол	8	3	5
5	Футбол	8	2	6
6	Мини футбол	5	2	3
7	Лыжи	15	6	9
8	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
	Итого	102	37	65

В 7 классе Национально – региональный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 23 часов Лыжная подготовка 15 часов и теоретический курс 8 часов , который изучается в процессе урока физическая культура.

### Национально – региональный компонент

1	Физическая культура и олимпийское движение в современной России и Удмуртии.	урок 1
2	Национальная Удмуртская игра (Вышибалы )	урок 9
3	Биография А.Г. КИРИЛЕНКО (баскетбол)	урок 32
4	Развитие баскетбола в Удмуртии	урок 37
5	Подготовка Удмуртии к Олимпийским играм	урок 48
6	Биография Г.А КУЛАКОВОЙ (лыжи)	урок 52
7	Лыжня России в Удмуртии	урок 57
8	Национальная Удмуртская игра ( Захват знамени )	урок 89
9	Лыжная подготовка	уроки 49-63

Духовно – нравственный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 4 часов

1	Утренняя зарядка и ее значение	урок 39
2	Закаливание	урок 51
3	Вредные привычки и их влияние на здоровье	урок 78
4	Удмуртские игры	урок 9

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса.

Раздел, тема	Ко л – во часов	Последовательность уроков	Элементы содержания	Возможные виды деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика</i> 26 часов	1	1\1 ТБ и ОТ на уроках и легкой атлетике. История олимпийских игр. Подготовка к олимпиаде в Сочи.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. <b>Физическая культура и олимпийское движение в современной России и Удмуртии</b>		Групповой	Без д\з
	1	2\2 Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.		Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	3\3 Стартовый разгон	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Эстафеты		Групповой	Упражнения на м живота
	1	4\4 Повторить высокий старт	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт – повторение команд. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		Групповой	Упражнения на м ног
	1	5\5 Высокий и низкий старт и бег в гору	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.		Групповой	Приседание за 1 мин

1	<b>6\6</b> Финальное усилие.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.		Групповой	Упражнения на м ног
1	<b>7\7</b> Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4 x 50м, 2 x 100 м		Групповой	Упражнение на гибкость
1	<b>8\8</b> Бег 60 метров, развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. бег на короткие дистанции Бег 60 метров		Индивидуальный	Упражнения на м ног и рук
1	<b>9\9</b> Развитие скоростной выносливости Игры	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Бег на средние дистанции Элементы техники национальных видов спорта в <b>Удмуртии(вышибалы) Удмуртские игры</b>		Групповой	Упражнение на выносливость
1	<b>10\10</b> ОРУ в движении Развитие скоростной-выносливости Многоскоки. Игры	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки до 1 кг. Разнообразные прыжки и много скоки. Игры		Групповой	Упражнения на мышцы живота
1	<b>11\11</b> Развитие скоростно-Силовых способностей Многоскоки	ОРУ в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки до 1 кг Спортивная ходьба Многоскоки		Индивидуальный	Упражнения на мышцы ног
1	<b>12\12</b> Метание мяча на	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.			Упражнения

	дальность прыжковые упражнения .	Специальные беговые упражнения. Метание малого(теннисного) мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность Прыжки		Группо вой	на мышцы спины
1	<b>13\13</b> Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание теннисного мяча с разбега на дальность <u>Многоскоки</u>		Индиви дуальн ый	Упражнения на мышцы рук
1	<b>14\14</b> Развитие силовых способностей и прыгучести.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		Индиви дуальн ый	Упражнение на м живота
1	<b>15\15</b> Прыжки в длину с места , разбега. Бег 6 минут	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут		Индиви дуальн ый	«Пистолет» 10-12
1	<b>16\16</b> Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега Медленный бег с изменением направления по сигналу.		Индиви дуальн ый	Упражнения на мышцы рук
1	<b>17\17</b> Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег барьерный Прыжки в длину с разбега. с 11 – 13 шагов разбега Игры		Индиви дуальн ый	Упражнение на м живота
1	<b>18\18</b> Полоса препятствий Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий Игры.	Много скоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Преодоление полосы препятствий		Группо вой	Упражнение пистолет

1	<b>19\19</b> Полоса препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезание .		Группо вой	Упражнения на мышцы рук
1	<b>20\20</b> Переменный бег Бег 1000 м	Переменный бег Бег на длинные дистанции 1000 метров		Индиви дуальн ый	Упражнение на м живота
1	<b>21\21</b> Переменный бег Преодоление препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. Переменный бег Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.		Группо вой	«Пистолет» (приседание на одной ноге)10-12
1	<b>22\22</b> Преодоление полосы препятствий. Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий.		Группо вой	Упражнения на м рук
1	<b>23\23</b> Кроссовая подготовка Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Кроссовая подготовка		Группо вой	пресс
1	<b>24\24</b> Переменный бег Преодоление препятствий.	Переменный бег – 10 минут. Медленный бег с изменением направления по сигналу.		Индиви дуальн ый	Упражнение на м спины
1	<b>25\25</b> Бег 6 мин Прыжок в длину с места	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места Бег 6 мин . История отечественного спорта. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз		Индиви дуальн ый	Пистолет

			(физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.			
	1	26\26 Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег кроссовый в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки Лазание по канату.		Индивидуальный	Упражнение на м ног
<b>Баскетбол</b> <b>12 часа</b>	1	1\27 ТБ и ОТ на уроках баскетбола Стойки и передвижения, повороты, остановки	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.		Групповой	Упражнение на координацию
	1	2\28 Стойки и передвижения, повороты, Остановки	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Остановка с мячом - прыжком после ведения. Стойки и передвижения, повороты,		Групповой	Упражнение на м живота
	1	3\29 Стойки и передвижения, повороты Ловля и передача мяча от плеча	Варианты ловли и передачи мяча. . Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.		Групповой	Упражнение на м рук
	1	4\30 Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя от груди	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		Групповой	Упражнение на м рук и ног
	1	5\31 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в		Индивидуальный	Упражнение на

	одной от плеча	парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Прыжки вверх из приседа Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		ый	координацию
1	6\32 Ловля и передача мяча , ведение мяча , броски в кольцо.	Ловля и передача мяча Прыжки вверх из приседа Броски в кольцо. <b>Биография А.Г. КИРИЛЕНКО (баскетбол)</b>		Индивидуальный	Упражнение на м рук
1	7\33 Ведение мяча Ловля и передача мяча	Ведение мяча на месте , в шаге , в беге , по прямой , змейкой Ловля и передача мяча Игра Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.		Индивидуальный	Упражнение на м рук и ног
1	8\34 Ведение мяча Ловля и передача мяча	Ведение мяча на месте , в шаге , в беге , по прямой , змейкой Ловля и передача мяча Подвижная игра		Индивидуальный	Упражнение на м рук и м живота
1	9\35 Ведение мяча , броски мяча в кольцо , игра	Ведение мяча на месте , в шаге , в беге , по прямой , змейкой Броски в кольцо. Игра с элементами баскетбола		Индивидуальный	Упражнение на м ног и м живота
1	10\36 Бросок мяча двумя руками от груди с места	ОРУ с мячами Бросок мяча двумя руками от груди с места		Индивидуальный	Упражнение на координацию
1	11\37 Тактические упражнения в нападении	ОРУ в движении Бросок мяча двумя руками с места Технические приемы и тактические действия в баскетболе (тактические упражнения в		Индивидуальный	Упражнение на ноги и руки

			нападении ) <b>Развитие баскетбола в Удмуртии</b>			
	1	<b>12\38</b> Тактические упражнения в нападении . Игра	ОРУ в движении с мячом Тактические упражнения в нападении Игра ( мяч капитану)		Индивидуальный	Упражнение на м живота , пистолет
<b>гимнастика 10 часов</b>	1	<b>1\39</b> ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения	ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения Разминка, класс делится на команды Подвижные игры <b>Утренняя зарядка и ее значение</b>		Групповой	Подъем ног с медленным опусканием
	1	<b>2\40</b> Основы знаний , Специальные беговые упражнения .	ОРУ на гибкость Основы знаний , Специальные беговые упражнения . Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.		Групповой	Упражнение пистолет
	1	<b>3\41</b> Акробатические упражнения	ОРУ на гибкость Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		Индивидуальный	Подъем ног и рук из положения лежа на животе
	1	<b>4\42</b> Акробатика. Подтягивание	ОРУ с гимнастическими снарядами Акробатика. Подтягивание девочки- на низкой перекладине Мальчики на высокой перекладине		Индивидуальный	Упор присев , упор лежа
	1	<b>5\43</b> Развитие гибкости. Полоса препятствий	ОРУ с гимнастическими снарядами Развитие гибкости. Полоса препятствий		Индивидуальный	Прыжки через скакалку
	1	<b>6\44</b> Развитие гибкости, прыжки	ОРУ с гимнастическими снарядами Развитие гибкости. Многоскоки- сериями 15, 20, 30		Индивидуальный	пресс
	1	<b>7\45</b> Акробатика Кувьрки в перед	ОРУ в движении Развитие гибкости. Акробатика - комбинация Кувьрки вперед		Индивидуальный	Упражнения на гибкость



			Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).			
	1	8\46 Стойка на лопатках, голове , руках	ОРУ на гибкость Стойка на лопатках, голове , руках ( выход силой )		Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	9\47 Полоса препятствий	ОРУ в движении Гимнастическая полоса препятствий. Полоса препятствий- входят следующие упр. (лазание, перелезание, подтягивание, прыжки со скакалкой ,силовые)		Групповой	Сгибание туловища
	1	10\48 Развитие силовых способностей	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей - пресс <b>Подготовка Удмуртии к Олимпийским играм</b>		Индивидуальный	Прыжок через скакалку
<b>Лыжи 15 часов</b>	1	1\49 ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки . Скольжение на лыжах без палок	Основные способы передвижения на лыжах Строевые упражнения с лыжами. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом без палок (положение рук и ног)		Индивидуальный	Упражнения на координацию.
	1	2\50 Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременно - двухшажный ход	Попеременно - двухшажный ход правильная работа рук и ног.  Эстафеты по кругу ( 2 команды ).		Индивидуальный	Упражнения на ноги и руки.
	1	3\51 Повороты переступанием в движении Одновременно – безшажный ход	Повороты переступанием в движении  Одновременно – безшажный ход правильная работа рук и ног. Бег 500-700 м. <b>Закаливание</b>		Индивидуальный	Упражнения на м ног
	1	4\52 Попеременно - двухшажный ход	Попеременно - двухшажный ход на лыжах по кругу 800 - 1000 м правильная работа рук и ног <b>Биография Г.А.Кулаковой( лыжи )</b>		Групповой	Упражнения на координацию.

1	5\53 Одновременно - двухшажный ход Бег 1000 м	Одновременно - двухшажный ход Бег на лыжах по кругу 1000 м		Индивидуальный	Упражнения на м живота
1	6\54 Подъем -полуелочкой Одновременно – безшажный ход	Подъем «полуелочкой». Одновременно - безшажный ход 500 - 800 м ( на технику )		Индивидуальный	Упражнения на м рук
1	7\55 Торможение и поворот плугом Бег 1500 м	Техника выполнения торможения . Поворот плугом Бег на лыжах по кругу 1500 м		Индивидуальный	Упражнения на координацию.
1	8\56 Попеременно – двухшажный ход Бег 2000 м	Попеременно - двухшажный ход Бег на лыжах по кругу 2000 м		Индивидуальный	Упражнения на м спины
1	9\57 Подъем «елочкой». Одновременно - двухшажный ход	Подъем «елочкой». Одновременно - двухшажный ход Эстафеты ( 3 команды по кругу ). <b>Лыжня России в Удмуртии</b>		Индивидуальный	Упражнения на ноги и руки
1	10\58 Повороты переступанием в движении	Техника выполнения поворотов переступанием в движении Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Подвижные игры.		Групповой	Упражнения на растяжку
1	11\59 Попеременно - двухшажный ход Одновременно - двухшажный ход	Попеременно - двухшажный ход Одновременно - двухшажный ход Эстафеты ( 4 команды по кругу )		Индивидуальный	Упражнения на координацию.
1	12\60 Бег на лыжах- 3,5 км	Прохождение дистанции - 3,5 км		Индивидуальный	Упражнения на выносливость
1	13\61 Попеременно - двухшажный ход	Попеременно - двухшажный ход Подвижные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.		Групповой	Упражнения на м спины.
1	14\62 Повороты переступанием в движении	Повороты переступанием в движении Эстафеты по кругу , линейные.		Индивидуальный	Упражнения на ноги

	1	<b>15\63</b> Одновременно – двухшажный ход Спуски и подъемы. Торможения.	Одновременно - двухшажный ход Техника выполнения спусков и подъемов Торможения .		Индивидуальный	Упражнения на ноги и руки.
<b>гимнастика</b> <b>4 часа</b>	1	<b>1\64</b> Челночный бег . Прыжки в высоту с разбега	ОРУ Спец бег упражнения Прыжки в высоту с разбега Челночный бег .		Индивидуальный	Подъем ног с медленным опусканием
	1	<b>2\65</b> Акробатика.	ОРУ на гибкость Акробатика ( кувырки , стойки, мостик). - комбинация Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.		Индивидуальный	Упражнения на координацию
	1	<b>3\66</b> Полоса препятствий Акробатическая комбинация	Полоса препятствий(лазание, перелезание, подтягивание, прыжки со скакалкой ,силовые) Акробатическая комбинация		Индивидуальный	Упражнение пистолет
	1	<b>4\67</b> Акробатическая комбинация. Игры	ОРУ со скакалками Акробатическая комбинация. Игры с элементами гимнастики		Индивидуальный	Упражнения на гибкость
<b>баскетбол</b> <b>10 часов</b>	1	<b>1\68</b> Тактические упражнения в нападении . Вырывание и выбивание мяча	ОРУ Тактические упражнения в нападении . Вырывание и выбивание мяча Игра с элементами баскетбола		Индивидуальный	Упражнение на м рук , пистолет
	1	<b>2\69</b> Вырывание и выбивание мяча Учебная игра	ОРУ Вырывание и выбивание мяча Учебная игра		Индивидуальный	Упражнение на м живота и рук
	1	<b>3\70</b> Нападение быстрым прорывом Вырывание и выбивание мяча	ОРУ в движении Нападение быстрым прорывом Вырывание и выбивание мяча Учебная игра		Индивидуальный	Упражнение со скакалкой
	1	<b>4\71</b> Нападение быстрым прорывом Учебная игра	ОРУ Нападение быстрым прорывом Сочетание приемов Учебная игра		Индивидуальный	Упражнение на м живота
	1	<b>5\72</b> Нападение быстрым	ОРУ с мячами		Индивидуальный	

		прорывом Учебная игра	Нападение быстрым прорывом Сочетание приемов Взаимодействие 2х игроков Учебная игра		дуальн ый	Прыжок из упора присев
	1	6\73 Взаимодействие 2х игроков Учебная игра	ОРУ с мячами Взаимодействие 2х игроков Учебная игра Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.		Индиви дуальн ый	Упражнение на руки и ноги
	1	7\74 Взаимодействие 2х игроков Учебная игра	ОРУ Взаимодействие 2х игроков Учебная игра		Индиви дуальн ый	Упражнения на м живота и рук
	1	8\75 Развитие координационных способностей	ОРУ с набивными мячами Развитие координационных способностей Игровые задания		Индиви дуальн ый	Упражнение на координацию
	1	9\76 Развитие координационных способностей	ОРУ с набивными мячами Развитие координационных способностей Игровые задания		Индиви дуальн ый	Упражнения на руки и ноги
	1	10\77 Игровые задания	Олимпийские игры древности и современности. Игровые задания		Группо вой	Без д\з
<b>Волейб ол 8 часов</b>	1	1\78 ТБ и ОТ по волейболу Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры. <b>Вредные привычки и их влияние на здоровье</b>		Группо вой	Подъем ног с медленным опусканием
	1	2\79 Верхний прием и передача мяча.	Учить верхнему приему и верхней передаче мяча ( стойка ученика , положение пальцев рук на мяче , направление рук и пальцев при приеме и при передаче мяча , положение ног ) Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; : а) в парах с набрасыванием партнером;		Группо вой	Упражнения на руки

			б) у стены над собой.			
	1	<b>3\80</b> Стойки и передвижения повороты, остановки. Верхний прием и передача мяча.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; : а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.		Индивидуальный	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
	1	<b>4\81</b> Нижний прием и передача мяча.	ОРУ. Учить нижнему приему и передаче мяча ( стойка ученика , положение рук, направление рук при приеме и при передаче мяча , положение ног )		Индивидуальный	Упражнение на координацию
	1	<b>5\82</b> Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.		Индивидуальный	Прыжки через скакалку.
	1	<b>6\83</b> Верхний прием и передача мяча.	Прием мяча над собой 10 – 15 раз Передача мяча в парах через сетку 10 -12 раз		Индивидуальный	Упражнения на руки
	1	<b>7\84</b> Нижняя прямая подача  Учебная игра.	ОРУ. Учить нижней прямой подаче мяча: положение рук , туловища ног , мяча . подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 м. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе		Индивидуальный	Приседание на одной ноге 15р
	1	<b>8\85</b> Нижний прием мяча Нижняя прямая подача мяча.	Нижний прием мяча Развитие координационных способностей. Нижняя прямая подача мяча.		Индивидуальный	Упражнения на м ног и рук
<b>Мини – футбол</b>	1	<b>1\86</b> Прием и передача мяча	ОРУ Спец бег упражнения. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с		Индивидуальный	Упражнения на ноги

л 5 часов			места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, с обводкой стоек		ый	
	1	2\87 Тактика игры Учебная игра.	ОРУ с мячами. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе - в защите и нападении Учебная игра. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		Индивидуальный	Прыжки через скакалку
	1	3\88 Прием и передача мяча	ОРУ Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу		Индивидуальный	упражнения на координацию
	1	4\89 Подвижные игры Учебная игра.	ОРУ в движении Спец. бег упражнения Учебная игра. Подв-ые игры. <b>Национальная Удмуртская игра Захват знамени.</b>		Индивидуальный	Прыжки с подтягиванием ног
	1	5\90 Развитие координационных способностей Учебная игра.	ОРУ в движении Спец. бег упражнения Развитие координационных способностей Основные этапы развития физической культуры в России Учебная игра.( по упрощенным правилам)		Индивидуальный	Сгибание туловища с поворотом
л\а 4 часа	1	1\91 прыжок в высоту с разбега	ОРУ Спец разминка Прыжки в высоту с разбега - подбор ноги, толчок, приземление.		Индивидуальный	упражнения на координацию
	1	2\92 Опорный прыжок	ОРУ Спец разминка, упражнения на гибкость Опорные прыжки		Индивидуальный	отжимание
	1	3\93 прыжок в высоту с разбега Опорный прыжок	Упражнения со скакалкой Прыжки в высоту с разбега - подбор ноги, толчок, приземление. Опорные прыжки		Индивидуальный	Прыжки на скакалке

	1	<b>4\94</b> прыжок в высоту с разбега Учебная игра.	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Прыжок в высоту с разбега Учебная игра.		Индивидуальный	Упражнения на м рук и ног
<b>Футбол</b> <b>8 часов</b>	1	<b>1\95</b> ТБ и ОТ на уроках по футболу. Правила игры в футбол	ОРУ Инструктаж ТБ по футболу Правила игры в футбол Инвентарь , оборудование , ухаживание за мячами. Влияние на здоровье человека занимающимся футболом.		Индивидуальный	Т/Б по футболу
	1	<b>2\96</b> Остановки мяча и удары	ОРУ. Спец бег упражнения. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу- катящемуся - по воротам		Индивидуальный	Упражнения на ноги
	1	<b>3\97</b> Ведение мяча Учебная игра.	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.		Индивидуальный	Упражнения на м спины
	1	<b>4\98</b> Остановки мяча и удары Ведение мяча	ОРУ в парах. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой товарища		Групповой	Упражнение на координацию
	1	<b>5\99</b> Тактика игры Учебная игра.	Челночный бег Технические приемы и тактические действия в футболе - в защите и нападении Учебная игра.		Индивидуальный	Прыжки через скакалку.
	1	<b>6\100</b> Техника отбора мяча Удары по воротам	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча Удары по воротам		Индивидуальный	упражнения на м ног и рук

	1	<b>7\101</b> Ведение мяча . Учебная игра.	ОРУ на силу- пресс , прыжки. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек Учебная игра Основы туристской подготовки.		Индивидуальный	Упражнения на м ног.
	1	<b>8\102</b> Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.		Индивидуальный	Без д\з



## Учебно – тематическое планирование 8 класс

№	Раздел тема	Кол-во часов ( всего )	Вид занятий (кол-во часов)	
			Контрольные зачеты	Практические
1	Легкая атлетика	27	7	20
2	Гимнастика	14	5	9
3	Баскетбол	15	5	10
4	Волейбол	15	4	11
5	Футбол	8	2	6
6	Мини футбол	8	2	6
7	Лыжи	15	8	7
8	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
	Итого	102	35	67

В 8 классе Национально – региональный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 23 часов Лыжная подготовка 15 часов и теоретический курс 8 часов , который изучается в процессе урока физическая культура.

### Национально – региональный компонент

1	Олимпийское движение в Удмуртии.	урок1
2	Биография Н.В.ПУШПАШЕВОЙ ( н. теннис )	урок16
3	Национальная Удмуртская игра ( лапта )	урок22
4	Лед России в Удмуртии	урок58
5	Национальная Удмуртская игра ( Лапоть )	урок68
6	Биография А.Г. ВЕДЕРНИКОВА (велоспорт)	урок74
7	Развитие велоспорта в Удмуртии	урок76
8	Подготовка Удмуртии к Параолимпийским играм	урок96
9	Лыжная подготовка	уроки49-63

Духовно-нравственный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 4 часов

1	Олимпийские игры , их символика и ритуал.	урок 6
2	Вредные привычки.	урок 29
3	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	урок 65
4	Паралимпийское движение .	урок 86

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса.

Наименование раздела программы	Кол-во часов	Последовательность уроков	Д/З	Минимальный объем содержания	Вид контроля	Учебно-материальное обеспечение	Примечания
<i>Легкая атлетика</i> 27 часов	1	1\1 ТБ и ОТ на уроках и легкой атлетике. История олимпийских игр	без д\з	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. История олимпийских игр <b>Олимпийское движение в Удмуртии.</b>	Групповой		
	1	2\2 Бег с низкого старта , ускорение	Упражнения на м ног.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта Бег с максимальной скоростью 3 x 70 метров.	Индивидуальный		
	1	3\3 Бег с низкого старта , ускорение , прыжковые упражнения	Упражнения на руки и ноги	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спец беговые упражнения Прыжковые упражнения Бег с низкого старта , ускорение	Групповой		
	1	4\4 Бег с высокого старта ,	сгибание разгибание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Групповой		

		эстафетный бег	рук	Высокий старт – повторение команд , ускорение 30-60м Эстафетный бег			
1	5\5	Бег с низкого и высокого старта ,эстафетный бег	Упражнения на м живота	ОРУ. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 60 метров. Эстафетный бег	Индивидуальный		
1	6\6	Эстафетный бег	сгибание разгибание рук	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 х 30 м Эстафетный бег. <b>Олимпийские игры , их символика и ритуал.</b>	Групповой		
1	7\7	Бег 600 м , прыжок в длину , эстафетный бег	Упражнения на м ног.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину Эстафетный бег 4 х 50м, 2 х 100 м Бег 600 м ,	Групповой		
1	8\8	Бег 500 м , прыжок в длину, эстафетный бег	Упражнения на гибкость	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину Бег 500 м Эстафетный бег 3 х 100 м	Индивидуальный		
1	9\9	Прыжок в длину Бег 6 мин	сгибание разгибание рук в упоре	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину - на оценку Бег 6 мин	Индивидуальный зачет		
1	10\10	Прыжок в длину с разбега . Подвижные игры	приседание за 1 мин 60 раз	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 5 – 7 шагов разбега. Подвижные игры	Индивидуальный		
1	11\11	Прыжок в длину с разбега , многоскоки	Упражнения на м ног.	ОРУ на гибкость Прыжковые упражнения - многоскоки . Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега	Групповой		

1	12\12	Прыжок в длину с разбега Бег 8 мин	Упражнения на м спины	ОРУ в движении. Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега Гладкий бег по стадиону - 8 мин	Групповой		.
1	13\13	Прыжок в длину с разбега	Упражнения на м спины	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега - на оценку Подвижные игры	Индивидуальный зачет		
1	14\14	Метание мяча Бег 800 м	сгибание разгибание рук	ОРУ на плечевой пояс Метание теннисного мяча с места , с 3х шагов , с разбега - на дальность Бег 800 м	Индивидуальный		
1	15\15	Подтягивание, прыжки, игры.	пресс 25раз	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Индивидуальный		
1	16\16	Метание мяча Медленный бег	сгибание разгибание рук в упоре	ОРУ на плечевой пояс Метание мяча на дальность с разбега Медленный бег с изменением направления по сигналу. <b>Биография Н.В.ПУШПАШЕВОЙ ( н. теннис )</b>	Индивидуальный		
1	17\17	Метание мяча Игры.	ОРУ на плечевой пояса.	ОРУ. Метание мяча - на оценку Игры.	Индивидуальный зачет		
1	18\18	Рванный бег, челночный бег, игры	пресс 30 раз	Рванный бег Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Игры.	Групповой		
1	19\19	Полоса препятствий	Упражнения на м ног и рук	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезание .	Групповой		
1	20\20	Бег 1000 м	пресс 40	Бег 1000 метров – на результат.	Индивидуал		

			раз		ьный зачет		
1	21\21 Преодоление препятствий		«Пистолет » (приседани е на одной ноге)10-12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Групповой		
1	22\22 Преодоление препятствий.		Комплекс упражнени й на развитие плечевого пояса.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. Игра. <b>Национальная Удмуртская игра ( Лапта )</b>	Групповой		
1	23\23 Переменный бег		Сгибание туловища 20-22р	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Групповой		
1	24\24 Переменный бег 10мин		Упражнени е на пресс 20-25раз	Переменный бег – 10 минут. Игра	Индивидуал ьный зачет		
1	25\25 Гладкий бег Бег 1500 м		Упражнени я на м спины.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Индивидуал ьный зачет		.
1	26\26 Кроссовая подготовка		Упражнени е на пресс 20-25раз	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Индивидуал ьный зачет		
1	27\27 Кроссовая подготовка		«Пистолет » (приседани	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут –	Групповой		

			е на одной ноге)10-12	девушки.			
Гимнастика 14	1	1\28 ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки. Строевые упражнения .	Групповой		
	1	2\29 Строевая подготовка , прыжки на скакалке	«Пистолет» (приседание на одной ноге)10-12	Упражнения на гибкость. Строевая подготовка . Прыжки на скакалке Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. <b>Вредные привычки.</b>	Индивидуальный		
	1	3\30 Акробатические упражнения	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16р	ОРУ. Упражнения на гибкость. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты.	Индивидуальный		
	1	4\31 Акробатика Подтягивание	Упор присев – упор лежа 14-16 раз	ОРУ. Акробатика Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Индивидуальный		
	1	5\32 Развитие гибкости Полоса препятствий	Прыжки через скакалку.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Полоса препятствий	Индивидуальный		
	1	6\33 Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	Пресс 25р	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 2 кг. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Индивидуальный		

	1	7\34 Акробатика.	Упражнения на гибкость	ОРУ комплекс со скакалками. Акробатика - работа в парах.	Индивидуальный		
	1	8\35 Стойка на лопатках на голове на руках .	Упражнения на координацию	ОРУ комплекс со скакалками. .Акробатика Стойки выполнять с помощью партнера.	Индивидуальный		
	1	9\36 Полоса препятствий	Сгибание туловища 16-18 р	Полоса препятствий Подтягивание: юноши – на высокой перекладине девушки – на низкой перекладине – на результат.	Индивидуальный зачет		
	1	10\37 Строевая подготовка, Многоскоки	Прыжки через скакалку.	Строевая подготовка Многоскоки - на оценку Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Индивидуальный зачет		
	1	11\38 Челночный бег	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на оценку Эстафеты.	Индивидуальный зачет		
	1	12\39 Акробатика	Упражнения на координацию	ОРУ на осанку Мост из положения лежа и стоя – девочки – на оценку Мальчики - стойка на руках с переходом в кувырок вперед и стойку на голове – на оценку.	Индивидуальный зачет		
	1	13\40 Акробатическая комбинация. Полоса	«Пистолет» 10-12	ОРУ с гимнастическими палками Акробатическая комбинация – дети составляют сами. Полоса препятствий	Индивидуальный		

		препятствий					
	1	14\41 Акробатическая комбинация. Игры с элементами гимнастики.	Упражнения на гибкость	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация – на оценку Игры	Индивидуальный зачет		
<i>Баскетбол 7 часов</i>	1	1\42 ТБ и ОТ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.	Индивидуальный		
	1	2\43 Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Сгибание туловища 20-22раз	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Остановка с мячом а) прыжком после ведения.	Индивидуальный		
	1	3\44 Ловля и передача мяча.  Бросок мяча в кольцо	Упражнения на пресс 20-25раз	Варианты ловли и передачи мяча. .  Бросок мяча в кольцо - 1 рукой , - 2 мя от груди	Индивидуальный		
	1	4\45 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча .	Упражнения на пресс 20-25раз	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Индивидуальный		
	1	5\46 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной	«Пистолет» (приседание на одной	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в	Групповой		



		рукой от плеча .	ноге) 10-12	парах, тройках, квадрате, круге)			
	1	6\47 Ведение мяча  Бросок мяча в кольцо	ОРУ на плечевой пояс.	Ведение мяча на месте , в шаге , в беге , по прямой , змейкой  Бросок мяча в кольцо – на оценку	Индивидуальный зачет		
	1	7\48 Ведение мяча  Игра	ОРУ на плечевой пояс.	Ведение мяча на месте , в шаге , в беге , по прямой , змейкой - на оценку. Учебная игра	Индивидуальный зачет		
Лыжи 15 часов	1	1\49 ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки . Скольжение на лыжах без палок	Упражнения на координацию.	Строевые упражнения с лыжами. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом без палок (положение рук и ног)	Индивидуальный		
	1	2\50 Скользящий шаг Попеременно - 2х шажный ход Эстафеты	Упражнения на ноги и руки.	Скользящий шаг без палок и с палками Попеременно – 2х шажный ход правильная работа рук и ног. Эстафеты по кругу ( 2 команды ).	Индивидуальный		
	1	3\51 Повороты переступанием в движении  Одновременно – безшажный ход	Упражнения на м ног	Повороты переступанием в движении  Одновременно – безшажный ход правильная работа рук и ног. Бег 500-700 м.	Индивидуальный		
	1	4\52	Упражнения	Попеременно - 2х шажный ход на лыжах Бег	Групповой		

		Попеременно - 2х шажный ход Бег 800 м Игры	я на координацию.	по кругу 800 м ( правильная работа рук и ног ) Игры			
	1	5\53 Одновременно - 2х шажный ход Бег 1000 м	Упражнения на м живота	Одновременно - 2х шажный ход Бег на лыжах по кругу 1000 м - на оценку.	Индивидуальный зачет		
	1	6\54 Подъем - полуелочкой Одновременно – безшажный ход	Упражнения на м рук	Подъем «полуелочкой». Одновременно - безшажный ход 500 - 800 м ( на технику ) - на оценку.	Индивидуальный зачет		
	1	7\55 Торможение и поворот плугом Бег 1500 м	Упражнения на координацию.	Торможение и поворот плугом Бег на лыжах по кругу 1500 м - на оценку.	Индивидуальный зачет		
	1	8\56 Попеременно – 2х шажный ход Бег 2000 м	Упражнения на м спины	Попеременно - 2х шажный ход Бег на лыжах по кругу 2000 м - на оценку.	Индивидуальный зачет		.
	1	9\57 Подъем «елочкой». Одновременно - 2х шажный ход	Упражнения на ноги и руки	Подъем «елочкой». Одновременно – 2х шажный ход Эстафеты ( 3 команды по кругу )	Индивидуальный		

	1	10\58 Повороты переступанием в Движении Подвижные игры	Упражнения на растяжку	Повороты переступанием в движении <b>Лед России в Удмуртии</b> Подвижные игры.	Групповой		
	1	11\59 Попеременный - 2х шажный и одновременный -2х шажный ход Эстафеты	Упражнения на координацию.	Попеременный – 2х шажный ход Одновременно – 2х шажный ход - на оценку. Эстафеты ( 4 команды по кругу )	Индивидуальный зачет		
	1	12\60 Бег на лыжах- 3,5 км	Упражнения на выносливость	Прохождение дистанции - 3,5 км - на оценку.	Индивидуальный зачет		
	1	13\61 Попеременный - 2х шажный ход Подвижные игры	Упражнения на м. спины.	Попеременно - двухшажный ход Подвижные игры.	Групповой		
	1	14\62 Повороты переступанием в движении Эстафеты	Упражнения на ноги	Повороты переступанием в движении - на оценку. Эстафеты по кругу , линейные.	Индивидуальный зачет		
	1	15\63 Одновременный – 2х шажный	Упражнения на ноги и руки.	Одновременно - двухшажный ход Спуски и подъемы - на оценку.. Торможения - на оценку..	Индивидуальный зачет		

		ход Спуски и подъемы. Торможения.					
Волейбол 15	1	1\64 ТБ и ОТ по волейболу Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры	Подъем ног с медленным опусканием 25 раз	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры.	Групповой		
	1	2\65 Верхний прием и передача мяча.	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.	Учить верхнему приему и верхней передаче мяча ( стойка ученика , положение пальцев рук на мяче , направление рук и пальцев при приеме и при передаче мяча , положение ног Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; : а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой. <b>Влияние окружающей среды на здоровье человека.</b>	Индивидуальный		
	1	3\66 Стойки и передвижения повороты, остановки. Верхний прием и передача мяча.	ОРУ на Плечевой пояс.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача и прием мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; : а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Индивидуальный		
	1	4\67 Нижний прием и передача мяча. Игра	Упражнения на координацию	ОРУ на месте Учить нижнему приему и передаче мяча ( стойка ученика , положение рук, направление рук при приеме и при передаче мяча , положение ног ) Игра	Индивидуальный		
	1	5\68 Подвижные	Прыжки	Подвижные игры	Индивидуальный		

		игры с использованием волейбольных элементов	через скакалку.	<b>Национальная Удмуртская игра ( ЛАПОТЬ )</b>	ьный		
1	6\69	Верхний прием и передача мяча.	Пресс 30 раз	Прием мяча над собой 10 – 15 раз - на оценку.. Передача мяча в парах через сетку 10 -12 раз	Индивидуальный зачет		
1	7\70	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	«Пистолет» (приседание на одной ноге)10-12	ОРУ в движении Учить нижней прямой подаче мяча: положение рук , туловища ног , мяча . Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 м. Учебная игра.	Индивидуальный		
1	8\71	Нижний прием Нижняя прямая подача мяча.	Упражнение на м ног и рук	Нижний прием - на оценку.. Развитие координационных способностей. Нижняя подача мяча.	Индивидуальный зачет		
1	9\72	Прием и передача мяча.	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.	Продолжить учить передаче мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Индивидуальный		
1	10\73	Тактика игры Учебная игра	Прыжки через скакалку.	Тактика игры Учебная игра. (взаимодействие игроков )	Индивидуальный		
1	11\74	Прием и	Упражнение	Передача мяча в парах через сетку 10 -12 раз	Индивидуальный		

		передача мяча.	е на координацию.	- на оценку.... <b>Биография А.Г. ВЕДЕРНИКОВА (велоспорт)</b>	бный зачет		
	1	12\75 Подвижные игры:  Учебная игра.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Индивидуальный		
	1	13\76 Учебная игра.	упражнения на координацию	<b>Развитие велоспорта в Удмуртии</b> Учебная игра. (взаимодействие игроков )	Индивидуальный		
	1	14\77 Нижняя подача Учебная игра..	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.	ОРУ с мячами Нижняя подача мяча - на оценку. Учебная игра..	Индивидуальный зачет		
	1	15\78 Тактика игры.  Учебная игра.	Прыжки через скакалку.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. (взаимодействие игроков )	Групповой		
<i>Баскетбол 8 часов</i>	1	1\79 ТБ и ОТ на уроках баскетбола Упражнения с мячами в движении и на месте	Т/Б на уроках баскетбола	Инструктаж в спортзале. Разминка с мячами. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки.	Групповой		
	1	2\80 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча .	Упражнения на пресс 20-25раз	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз –	Групповой		

				девочки..			
	1	3\81 Броски в кольцо после остановки.	Упражнения на м ног и рук	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. После ведения - остановка прыжком и бросок в кольцо - на оценку	Индивидуальный зачет		
	1	4\82 Ведение мяча 2 а шага и бросок в кольцо.	Сгибание туловища 16-18 раз.	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости . Ведение мяча 2 а шага и бросок в кольцо.	Индивидуальный		
	1	5\83 Броски мяча двумя руками от груди с места Учебная игра	Упражнения на пресс 20-25раз	Броски мяча двумя руками от груди с места - на оценку.  Учебная игра	Индивидуальный зачет		
	1	6\84 Ведение мяча 2 а шага и бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча.	Упражнения на пресс 20-25раз	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ведение мяча 2 а шага и бросок в кольцо Вырывание и выбивание мяча у соперника .	Индивидуальный		
	1	7\85 Ведение мяча 2 а шага и бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	ОРУ. Варианты ведения мяча. Ведение мяча 2 а шага и бросок в кольцо- на оценку. Вырывание и выбивание мяча у соперника . Учебная игра.	Индивидуальный зачет		
	1	8\86 Учебная игра.	упражнения на координацию	Учебная игра. (взаимодействие игроков ) <b>Паралимпийское движение .</b>	Индивидуальный		
<i>Мини – футбол 8 часов</i>	1	1\87 ТБ и ОТ на уроках по футболу. Правила игры в мини - футбол	Т/Б по мини-футболу	ОРУ Инструктаж ТБ по мини-футболу Правила игры в мини – футбол Инвентарь , оборудование , ухаживание за мячами.	Индивидуальный		
	1	2\88 Остановки	упражнения	ОРУ Удары («щечкой») по неподвижному	Индивидуальный		

		мяча и удары	я на координацию	мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	ьный		
	1	3\89 Ведение мяча Учебная игра.	упражнения на координацию	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальный		
	1	4\90 Остановки мяча и удары Ведение мяча	Многоскоки	ОРУ с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Индивидуальный		
	1	5\91 Техника отбора мяча	Упражнения на пресс 30 раз	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча	Индивидуальный		
	1	6\92 Тактика игры Учебная игра.	отжимание	ОРУ с мячами. Тактические действия - в защите и нападении Учебная игра.	Индивидуальный		
	1	7\93 Остановки мяча и удары Ведение мяча Учебная игра.	Пресс	ОРУ с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов по воротам – на оценку Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальный зачет		
	1	8\94 Ведение мяча .  Учебная игра.	Упражнения на м рук и ног	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - на оценку Учебная игра.	Индивидуальный зачет		
Футбол 8 часов	1	1\95 ТБ и ОТ на уроках по	Т/Б по футболу	ОРУ Инструктаж ТБ по футболу	Индивидуальный		



		футболу. Правила игры в футбол		Правила игры в футбол Инвентарь , оборудование , ухаживание за мячами. Влияние на здоровье человека занимающимся футболом.			
1	2\96	Остановки мяча и удары	Отжимание от пола 25 раз	ОРУ. Спец бег упражнения. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу- катящемуся - по воротам <b>Подготовка Удмуртии к Параолимпийским играм</b>	Индивидуальный		
1	3\97	Ведение мяча Учебная игра.	Упражнения на м спины	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальный		
1	4\98	Остановки мяча и удары Ведение мяча	Упражнения на выносливость	ОРУ в парах. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой товарища	Групповой		
1	5\99	Тактика игры Учебная игра.	Прыжки через скакалку.	Челночный бег Тактические действия - в защите и нападении Учебная игра.	Индивидуальный		
1	6\100	Техника отбора мяча Удары по воротам	упражнения на координацию	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча Удары по воротам -на оценку	Индивидуальный зачет		
1	7\101	Ведение мяча . Учебная игра.	Упражнения на м ног.	ОРУ на силу- пресс , прыжки. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - на оценку Учебная игра.	Индивидуальный зачет		
1	8\102	Учебная игра.	Без д \ з	Учебная игра по упрощенным правилам.	Индивидуальный		

--	--	--	--	--	--	--	--

### Учебно – тематическое планирование 9 класс

№	Раздел тема	Кол-во часов ( всего )	Вид занятий (кол-во часов)	
			Контрольные зачеты	Практические
1	Легкая атлетика	29	10	19
2	Гимнастика	14	6	8
3	Баскетбол	15	5	10
4	Волейбол	14	7	7
5	Футбол	7	2	5
6	Мини футбол	8	2	6
7	Льжи	15	9	6
8	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
	Итого	102	39	63

В 9 классе Национально – региональный компонент интегрирован в учебный предмет Физическая культура в количестве 23 часов Лыжная подготовка 15 часов и теоретический курс 8 часов , который изучается в процессе урока физическая культура.

#### Национально – региональный компонент (Н Р К)

1	Параолимпийское движение в современной России и Удмуртии.	урок1
2	Кросс нации в Удмуртии	урок22
3	Национальная Удмуртская игра ( Городки )	урок24
4	Биография Е. А. НАГОВИЦИНОЙ (л\а)	урок26
5	Развитие хоккея в Удмуртии	урок49
6	Биография В.А. ТРЕТЬЯКА ( хоккей )	урок57
7	Подготовка Удмуртии к сельским играм	урок70
8	Национальная Удмуртская игра ( 9 покрышек )	урок99
9	Лыжная подготовка	уроки49-63

Духовно-нравственный компонент интегрирован в учебный предмет физическая культура в количестве 4 часов.

1	Спорт как образ жизни .	урок 12
2	Подготовка к всероссийской школьной олимпиаде по физической культуре.	урок 30
3	Г Т О .	урок 59
4	Влияние физкультуры на организм человека.	урок 86

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса.

Наименование раздела программы	Кол-во часов	Последовательность уроков	Д/З	Минимальный объем содержания	Вид контроля	Учебно-материальное обеспечение	примечания
<i>Легкая атлетика</i> 27 часов	1	1 ТБ и ОТ на уроках по легкой атлетике. Низкий старт	ТБ	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Строевые упражнения. Низкий старт <b>Параолимпийское движение в современной России и Удмуртии.</b>	Устный опрос.	Инструкции ТБ по л/а. дорожка разметочная	
	1	2 Строевые упр-я . Развитие скоростных способностей	Отжимание	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Индивидуальный	Набивные мячи . дорожка разметочная	
	1	3 Стартовый разгон	Прыжки.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте	Групповой	Дорожка разметочная,	

				(сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20-30 м		секундомер	
1	4	Высокий старт. Эстафетный бег	Комплекс ОРУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Индивидуальный	Дорожка разметочная, секундомер	
1	5	Высокий старт. Эстафетный бег 10 мин бег	Упражнения на м. ног	Бег с высокого старта 3- 4 x40 – 60 метров. Эстафетный бег 10 мин бег	Групповой	Дорожка разметочная, секундомер, эстафетные палочки	
1	6	Финальное усилие. Спец бег упражнения.	Упражнения на м. ног и рук	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	Групповой	Дорожка разметочная, секундомер	
1	7	Эстафеты. Игры	Комплекс утренней гимнастики	ОРУ в парах Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Групповой	Дорожка разметочная, секундомер, эстафетные палочки, спортивная площадка	
1	8	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	Упражнение на пресс 20- 25раз	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба Низкий старт – бег 60 метров – <b>на результат.</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	Дорожка разметочная, секундомер	
1	9	Развитие скоростных способностей	Отжимание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие , средние дистанции 400 – 800 метров. .	Индивидуальный	Дорожка разметочная, секундомер	

		Бег 400-800 м					
1	10	Развитие скоростной выносливости Метание мяча	Комплекс ОРУ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание малого (теннисного) мяча	Индивидуальный	Теннисный мяч, набивные мячи -2и3 кг , спортивная площадка	
1	11	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег	Пресс 25-30 р	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Спец. беговые упражнения. Челночный бег – <b>на результат</b> . Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Индивидуальный <b>зачет</b>	Теннисный мяч, сектор для метания мяча , спортивная площадка , 3 бруска секундомер	
1	12	Метание мяча на дальность.	Упражнения на м. рук	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Барьерный бег Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность <b>Спорт как образ жизни .</b>	Индивидуальный	Теннисный мяч, сектор для метания мяча , барьеры	
1	13	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность - <b>на оценку.</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	Набивные мячи- до 1кг ,теннисный мяч, сектор для метания мяча	
1	14	Прыжки в длину с места	Упражнение на пресс 20-25раз	Прыжки в длину с места . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Индивидуальный	спортивная площадка , барьер рулетка	
1	15	Развитие силовых	«Пистолет» 10-12 р	ОРУ в движении. Силовые упражнения ( отжимание , подтягивание , пресс и	Индивидуальный	спортивная площадка ,	

		способностей Прыжки в длину с места		др ). Прыжки в длину с места – <b>на результат.</b>	<b>зачет</b>	рулетка	
1	<b>16</b>	Прыжок в длину с разбега.	Упражнения на м. ног	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Индивидуальный	Сектор для прыжков в длину рулетка , дорожка разметочная	
1	<b>17</b>	Прыжок в длину с разбега.	Упражнения на м. ног и рук.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – <b>на результат.</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	Сектор для прыжков в длину рулетка	
1	<b>18</b>	Развитие выносливости 4x200, 2x400 +100м  Игры.	Упражнение на пресс 25-30раз	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 м  2 – 3 x ( 200+100 м )  1 – 2 x (400 + 100 м ) Сюжетно-образные и обрядовые игры.	Индивидуальный	Дорожка разметочная, секундомер, спортивная площадка	
1	<b>19</b>	Полоса препятствий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Групповой	Полоса препятствий	
1	<b>20</b>	Бег 1000 метров	Упражнение на пресс 30-35раз	Бег 1000 метров – <b>на результат.</b> Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Индивидуальный <b>зачет</b>	Дорожка разметочная, секундомер	
1	<b>21</b>	Бег на выносливость 12 мин	«Пистолет» 15 р	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	Индивидуальный <b>зачет</b>	Дорожка разметочная, секундомер	

		бег		<b>Бег - 12 мин .</b>			
1	22	Бег с преодолением препятствий.	Упражнения на м. ног	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. <b>Кросс нации в Удмуртии</b>	Групповой	Полоса препятствий	
1	23	Переменный бег Многоскоки.	Сгибание туловища 20-25раз	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта , с высокого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Групповой	Дорожка разметочная, скакалки	
1	24	Переменный бег 10-15мин Игры.	Отжимание	Переменный бег – 10 – 15 минут - <b>на оценку.</b> Игры. -элементы техники национальных видов спорта <b>Национальная Удмуртская игра ( Городки )</b>	Индивидуальный зачет	Дорожка разметочная, секундомер спортивная площадка	
1	25	Бег 2000 м - м 1500 м - д	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег - 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.</b> Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	Индивидуальный зачет	Дорожка разметочная, секундомер Комплексы гимнастики	
1	26	Кроссовая подготовка Бег - 3000м	Упражнение на пресс 20-25раз	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег - 3000м – без учета времени. <b>Биография Е. А. НАГОВИЦИНОЙ(л\а)</b>	Индивидуальный зачет	Дорожка разметочная	
1	27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном	«Пистолет»	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши до 15 минут – девушки. Лазание по канату.	Групповой	Дорожка разметочная секундомер	

		темпе				
<b>Гимнастика</b> <b>14 часов</b>	1	<b>1\28</b> ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Отжимание	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевая подготовка. ( ходьба на месте, строевой шаг , повороты , перестроение в 2е , 3и, 4е колонны. )	Групповой	Инструкции ТБ по гимнастике. спорт зал , музыкальный центр
	1	<b>2\29</b> Акробатические упражнения Строевая подготовка.	Упражнения на гибкость	ОРУ со скакалкой . Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки –мостик. Упражнения на гибкость. Строевая подготовка. ( ходьба на месте, строевой шаг , повороты , перестроение в 2е , 3и, 4е колонны и обратное перестроение )	Индивидуальный	Скакалка, спорт зал гимнастические маты
	1	<b>3\30</b> Акробатическая комбинация.  Подтягивание, пресс	Пресс 30 – 35 р.	Акробатические упражнения и акробатические комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты.) Пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. <b>Подготовка к всероссийской школьной олимпиаде по физической культуре.</b>	Индивидуальный	спорт зал ,скакалка, гимнастические маты, высокая и низкая перекладина
	1	<b>4\31</b> Развитие гибкости  Строевая подготовка.	Прыжки .	ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Строевая подготовка. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	Групповой	спорт зал гимнастические палки, гимнастические маты



1	5\32 Развитие гибкости. Прыжки Строевая подготовка.	Упражнения на м. ног	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. <b>Строевая подготовка – на оценку</b>	Индивидуальный зачет	спорт зал ,скамейка гимнастическая, набивной мяч
1	6\33 Акробатическая комбинация.  Подтягивание	Упражнения на м рук и ног.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки, соскоки) Комбинации из ранее освоенных элементов. <b>Подтягивание на результат.:</b> юноши - на высокой перекладине - девушки – на низкой перекладине	Индивидуальный зачет	спорт зал , гимнастические маты, высокая и низкая перекладина
1	7\34 Акробатическая комбинация. Игры .	Упражнения на растяжку.	<b>Комбинации из ранее освоенных элементов - на оценку</b>  Игры с элементами гимнастики.	Индивидуальный зачет	спорт зал , гимнастические маты
1	8\35 Челночный бег  Эстафеты	Прыжки .	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег с кубиками – на оценку</b> Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Индивидуальный зачет	спорт зал , кубики, эстафетные палочки, секундомер
1	9\36 Опорный прыжок	Упражнения на м рук и ног.	Опорные прыжки - учить опорному прыжку ( разбег ,толчок , постав рук, полет, положение ног, приземление.) юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком	Индивидуальный	спорт зал , козел конь, гимнастические маты, гимнастический мостик
1	10\37 Опорный прыжок.	Упражнения на	ОРУ с палками Продолжить учить опорному прыжку (	Индивидуальный	спорт зал , козел конь,

			ординацию.	разбег ,толчок , постав рук, полет, положение ног, приземление.)		гимнастическое маты, гимнастический мостик	
	1	<b>11\38</b> Отжимание Подтягивание	Отжимание от пола	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Отжимание – грудью касаясь мяча – <b>на оценку</b> Подтягивание	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , скакалка мяч , высокая и низкая перекладина	
	1	<b>12\39</b> Опорный прыжок.	Упражнения на м спины.	<b>Опорный прыжок на оценку:</b> юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , козел конь, гимнастическое маты, гимнастический мостик	
	1	<b>13\40</b> Полоса препятствий	Упражнения на силу	ОРУ в движении Гимнастическая полоса препятствий - преодоление полосы препятствий с использованием лазанием по скамейке , шведской стенке , перелезанием, прыжки	Групповой	спорт зал , скакалка гимнастическое маты, мяч набивной скамейка гимнастическая, секундомер	
	1	<b>14\41</b> Игры с элементами гимнастики	Упражнения на координацию	Игры с элементами гимнастики	Групповой	спорт зал , мячи , скакалка	
<b>Волейбол</b> <b>7 часов</b>	1	<b>1\42</b> ТБ и ОТ на уроках по волейболу. Приемы и передачи мяча.	Без д \ з	ОРУ. Приемы и передачи мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения.	Групповой	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>2\43</b> Стойки и	Упражнение	Прием и передача мяча (верхняя и	Групповой	спорт зал ,	

		передвижения, повороты, остановки.	со скакалкой	нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		мячи волейбольные , сетка волейбольная	
1	<b>3\44</b>	Прием и передача мяча.	Упражнения на м рук.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Прием и передача мяча (верхний и нижний) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Индивидуальный	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
1	<b>4\45</b>	Передача мяча в стену в движении.  Учебная игра	Прыжки .	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.- по волейболу	Индивидуальный	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
1	<b>5\46</b>	Подачи и приемы мяча.  Учебная игра	Упражнения на координацию	Верхний прием мяча над собой – 15 – 20 раз - <b>на оценку</b> . Передача мяча через сетку в паре 20 – 25 раз - <b>на оценку</b> .	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
1	<b>6\47</b>	Нижняя подача мяча.  Учебная игра	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	Нижняя подача мяча: - имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Индивидуальный	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
1	<b>7\48</b>	Нижняя подача мяча.  Учебная игра.	Упражнения на координацию.	Нижняя подача мяча – <b>на оценку</b> ( 5 попыток ( подачь) Учебная игра. Олимпийские игры древности и	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , мячи волейбольные , сетка	

				современности.		волейбольная	
<b>Лыжи 15 часов</b>	1	<b>1\49</b> ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки . Скольжение на лыжах без палок	Упражнения на координацию.	Основные способы передвижения на лыжах Строевые упражнения с лыжами. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом без палок (положение рук и ног) <b>Развитие хоккея в Удмуртии</b>	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи	
	1	<b>2\50</b> Скользящий шаг без палок и с палками.  Попеременно - двухшажный ход	Упражнения на ноги и руки.	Попеременно - двухшажный ход правильная работа рук и ног.  Эстафеты по кругу ( 2 команды ).	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>3\51</b> Повороты переступанием в движении Одновременно – безшажный ход	Упражнения на м ног	Повороты переступанием в движении Одновременно – безшажный ход правильная работа рук и ног. Бег 500-700 м.	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>4\52</b> Коньковый ход	Упражнения на координацию.	Техника выполнения конькового хода правильная работа рук и ног Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>5\53</b> Одновременно - двухшажный ход  Бег 1000 м	Упражнения на м живота	Одновременно - двухшажный ход  Бег на лыжах по кругу 1000 м - <b>на оценку.</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки, секундомер	
	1	<b>6\54</b> Подъем - полуелочкой	Упражнения на м рук	Техника выполнения подъема «полуелочкой». Одновременно - безшажный ход 500 -	Индивидуальный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи ,	

		Одновременно – безшажный ход		800 м ( на технику ) - <b>на оценку.</b>		лыжные палки	
	1	<b>7\55</b> Торможение и поворот плугом Бег 1500 м	Упражнения на координаци ю.	Техника выполнения торможений и поворот плугом  Бег на лыжах по кругу 1500 м - <b>на оценку.</b>	Индивиду альный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки, секундомер	
	1	<b>8\56</b> Попеременно – двухшажный ход Бег 2000 м	Упражнения на м спины	Попеременно - двухшажный ход  Бег на лыжах по кругу 2000 м - <b>на оценку.</b>	Индивиду альный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки, секундомер	
	1	<b>9\57</b> Подъем «елочкой». Коньковый ход	Упражнения на ноги и руки	Подъем «елочкой». Коньковый ход Эстафеты ( 4 команды по кругу ) <b>Биография В.А. ТРЕТЬЯКА ( хоккей )</b>	Индивиду альный	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>10\58</b> Повороты переступанием в движении	Упражнения на растяжку	Техника выполнения поворотов переступанием в движении Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Групповой	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>11\59</b> Попеременно -  Двухшажный Одновременно - двухшажный ход	Упражнения на координаци ю.	Попеременно - двухшажный ход  Одновременно - двухшажный ход - <b>на оценку.</b> Эстафеты ( 4 команды по кругу ) <b>Г Т О .</b>	Индивиду альный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>12\60</b> Бег на лыжах- 3,5 км	Упражнения на выносливос ть	Прохождение дистанции -3,5 км- <b>на оценку</b> любым ходом	Индивиду альный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки,	

						секундомер	
	1	<b>13\61</b> Коньковый ход	Упражнения на м спины.	Коньковый ход- <b>на оценку.- (на технику)</b> Подвижные игры.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>14\62</b> Повороты переступанием в движении	Упражнения на ноги	Повороты переступанием в движении - <b>на оценку.</b> Эстафеты по кругу , линейные.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
	1	<b>15\63</b> Спуски и подъемы.  Торможения.	Упражнения на ноги и руки.	Техника выполнения спусков и подъемов - <b>на оценку..</b> Торможения - <b>на оценку..</b> Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спортивная площадка, лыжи , лыжные палки	
<b>Баскетбол</b> <b>15 часов</b>	1	<b>1\64</b> ТБ и ОТ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	ТБ и ОТ Упражнения на м рук	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Групповой	Инструкции ТБ по баскетболу, спорт зал , мячи баскетбольные	
	1	<b>2\65</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Упражнения на м рук и ног.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Индивидуальный	спорт зал , мячи баскетбольные	
	1	<b>3\66</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	Упражнения на силу	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной	Индивидуальный	спорт зал , мячи баскетбольные	

				рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			
1	4\67	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 15р	Ловля и передача мяча – <b>на оценку</b> Учебная игра.	Индивидуальный зачет	спорт зал , мячи баскетбольные	
1	5\68	Ведение мяча Бросок мяча в кольцо	Упражнения на координацию.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча - по прямой, змейкой , в тройке . Броски мяча в кольцо Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Групповой	спорт зал , мячи баскетбольные, конусы	
1	6\69	Ведение мяча	Упражнения на туловище.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Ведение мяча - змейкой - <b>на оценку</b> .	Индивидуальный зачет	спорт зал , мячи баскетбольные, конусы	
1	7\70	Учебная игра	Упражнения на м рук и ног.	<b>Подготовка Удмуртии к сельским играм</b> Учебная игра	Групповой	спорт зал , мяч баскетбольный	
1	8\71	Варианты ловли и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо	Упражнения на координацию.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча Бросок мяча в кольцо – <b>на оценку</b> .	Индивидуальный зачет	спорт зал , мячи баскетбольные	
1	9\72	Броски мяча двумя руками от	Пресс 40 раз	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от	Индивидуальный	спорт зал , мячи баскетбольные	

		груди с места  Игра.		груди и сверху, бросок. Игра.		е	
1	10\73	Штрафные броски  Комбинация	Упражнения на м спины	ОРУ в движении. Штрафные броски из разных точек поля Комбинация	Групповой	спорт зал , мячи баскетбольны е, конусы	
1	11\74	Тактика свободного нападения  Учебная игра	«Пистолет» 20 р	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра – <b>на оценку.</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , мячи баскетбольны е	
1	12\75	Вырывание и выбивание мяча.  Комбинация	Упражнения на плечевой пояс.	ОРУ с мячом Вырывание и выбивание мяча Комбинация Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	Индивидуальный	спорт зал , мячи баскетбольны е	
1	13\76	Взаимодействие двух игроков	Прыжок с подтягиванием колен к груди 20 раз	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Индивидуальный	спорт зал , мячи баскетбольны е	
1	14\77	Тактика свободного нападения Комбинация	Упражнения на м спины и живота	ОРУ с мячом  Комбинация– <b>на оценку.</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , мячи баскетбольны е, конусы , секундомер	
1	15\78	Учебная игра	Без д\з	Учебная игра	Групповой	спорт зал , мяч баскетбольны й	



<b>Волейбол</b> <b>7 часов</b>	1	<b>1\79</b> Нападающий удар.  Учебная игра.	Сгибание туловища	ОРУ. Учить нападающему удару -- разбег, отталкивание, прыжок , удар , приземление. Учебная игра.	Индивидуальный	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>2\80</b> Нападающий удар.	Прыжки	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Индивидуальный	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>3\81</b> Нападающий удар.  Учебная игра.	Отжимание от пола 20 раз	Нападающий удар - <b>на оценку</b> Учебная игра.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>4\ 82</b> Поддачи и приемы мяча	Прыжки	ОРУ в движении Прием и передача . Групповые упражнения с подач через сетку . Верхняя прямая и нижняя подача мяча Двигательные действия , физические качества и нагрузка	Групповой	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>5\83</b> Одиночный блок .  Поддачи мяча	Пресс	ОРУ в движении Учить выполнять одиночный блок. Поддачи мяча - <b>на оценку</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>6\84</b> Двойной блок  страховка Учебная игра.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 25 раз	ОРУ с мячами Учить выполнять двойной блок , страховке Учебная игра.	Индивидуальный	спорт зал , мячи волейбольные , сетка волейбольная	
	1	<b>7\85</b> Учебная игра.	Упражнения на плечевой	Учебная игра – <b>соревнование</b> ( класс делиться на 2-3 команды ) играют за 1,	Индивидуальный	спорт зал , мячи	

			пояс.	2, 3 - места	зачет	волейбольные , сетка волейбольная	
л\а 2 часа		1\86 Прыжки в высоту с разбега Подвижные игры	Упражнения на м ног	ОРУ на гибкость Прыжки в высоту с разбега - учить прыжку в высоту с разбега – подбор ноги, перешагивание , приземление. Подвижные игры. <b>Влияние физкультуры на организм человека.</b>	Индивидуальный	спорт зал гимнастические маты, стойки, планка	
		2\87 Прыжки в высоту с разбега Подвижные игры	Упражнения на м спины	ОРУ на гибкость Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега Подвижные игры	Индивидуальный	спорт зал гимнастические маты, стойки, планка	
<i>Мини – футбол 8 часов</i>	1	1\88 ТБ и ОТ на уроках по мини - футболу. Правила игры в мини - футбол	Сгибание туловища.	Инструктаж ТБ по мини-футболу Правила игры в мини – футбол Инвентарь , оборудование , ухаживание за мячами. Основы туристской подготовки.	Индивидуальный	Инструкции ТБ по мини-футболу, спорт зал футбольный мяч	
	1	2\89 Остановки мяча и удары	Упражнения на м спины	ОРУ Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Индивидуальный	спорт зал футбольные мячи	
	1	3\90 Ведение мяча Учебная игра.	Упражнения на м ног и рук	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Индивидуальный	спорт зал футбольные мячи, стойки, ворота	

				Учебная игра.			
1	4\91	Остановки мяча и удары Ведение мяча	«Пистолет» - 20 раз	ОРУ с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Индивидуальный	спорт зал футбольные мячи, стойки	
1	5\92	Техника отбора мяча	Прыжки	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча Основные этапы развития физической культуры в России	Индивидуальный	спорт зал футбольные мячи	
1	6\93	Тактика игры Учебная игра.	Упражнения на координацию	ОРУ с мячами. Технические приемы и тактические действия в мини - футболе - в защите и нападении . Учебная игра.	Индивидуальный	спорт зал футбольные мячи, ворота	
1	7\94	Остановки мяча и удары Ведение мяча Учебная игра.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 25 раз	ОРУ с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов по воротам – <b>на оценку</b> Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал футбольные мячи, стойки , ворота	
1	8\95	Ведение мяча . Учебная игра.	Упражнения на выносливость	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - <b>на оценку</b> Учебная игра.	Индивидуальный <b>зачет</b>	спорт зал футбольные мячи, стойки , ворота	

<b>Футбол</b> <b>7</b> <b>часов</b>	1	<b>1\96</b> ТБ и ОТ на уроках по футболу. Правила игры в футбол	Упражнение на м живота	ОРУ Инструктаж ТБ по футболу Правила игры в футбол Инвентарь , оборудование , ухаживание за мячами. Влияние на здоровье человека занимающимся футболом.	Индивидуальный	Инструкции ТБ по футболу, спорт зал футбольный мяч	
	1	<b>2\97</b> Остановки мяча и удары	Упражнения на м ног	ОРУ. Спец бег упражнения. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу-катящемуся - по воротам	Индивидуальный	футбольное поле , футбольные мячи , ворота	
	1	<b>3\98</b> Ведение мяча Учебная игра.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 25 раз	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальный	футбольное поле , футбольные мячи , ворота , стойки	
	1	<b>4\99</b> Остановки мяча и удары Ведение мяча	«Пистолет» - 22 р	ОРУ в парах. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой товарища <b>Национальная Удмуртская игра ( 9 покрышек )</b>	Групповой	футбольное поле , футбольные мячи , стойки	
	1	<b>5\100</b> Тактика игры Учебная игра.	Упражнения на м ног и рук.	Челночный бег Технические приемы и тактические действия в футболе - в защите и нападении . Учебная игра.	Индивидуальный	футбольное поле , футбольные мячи , ворота	
	1	<b>6\101</b> Техника отбора мяча Удары по воротам	Упражнения на м рук.	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча Удары по воротам <b>-на оценку</b>	Индивидуальный <b>зачет</b>	футбольное поле , футбольные мячи , ворота	

	1	7\102 Введение мяча . Учебная игра.	Упражнения на координацию	ОРУ на силу- пресс , прыжки. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - <b>на оценку</b> Учебная игра.	Индивидуальный <b>зачет</b>	футбольное поле , футбольные мячи , ворота , стойки , гимнастические колеса	
--	---	-------------------------------------	---------------------------	---	-----------------------------	--	--

# Программно – методическое обеспечение.

## Литература для учителя :

1. М.Я . Виленский Физическая культура. 5 – 7 классы, Издательство « Просвещение» , 2011
2. В.И. Лях, Физическая культура. 8-9 классы. - М .Просвещение. 2009 г.
- 3 Л.Б. Кофман, Настольная книга учителя физической культуры; Москва; Просвещение 1998г .
- 4 Я.С. Вайнбаум, Дозирование физических нагрузок школьников; Просвещение; Москва, 1991г
- 5 В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. Нетрадиционные виды гимнастики; Просвещение; Москва;1992
- 6 А.А. Тер-Ованисян , Педагогические основы физического воспитания.
- 7 Ю.Д.Железняк, Л.Н. Слупский; Волейбол в школе; Москва; Просвещение, 1989г.
- 8 А.Л. Дулин; Баскетбол в школе; Ижевск; Издательство Удмуртский Университет; 1996г.
- 9 Г.П. Богданов; Уроки физической культуры в 4-6, 7-8 классов; Просвещение4 1979г и 1981г.
- 10 Барышев; уроки физической культуры в 9-10 кл.; Москва; Просвещение; 1987г.
- 11 А.П Матвеев. Физическая культура. 6 – 7 класс, Издательство « Просвещение» , 2011.
- 12 А.П Матвеев. Физическая культура. 8 – 9 класс, Издательство « Просвещение» , 2011.

## Литература для учащихся

- М.Я . Виленский Физическая культура. 5 – 7 классы, Издательство « Просвещение» , 2011  
В.И. Лях, Физическая культура. 8-9 классы. - М .Просвещение. 2009 г.  
А.П Матвеев. Физическая культура. 6 – 7 класс, Издательство « Просвещение» , 2011.

## Дополнительная литература

- И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский; Энциклопедический словарь юного спортсмена (для среднего и старшего возраста); Москва; Педагогика; 1979г.  
Тугаев; Энциклопедия Удмуртской Республики; Ижевск; 2000г.  
А.Д. Ефремов; Край Удмуртский, страна Родная; Ижевск; Удмуртия; 1980г.  
Н.А.Соловьёв, И.А. Варновский, Г.Б. Северухин; История развития физической культуры и спорта в Удмуртии; Ижевск; 2001г.  
С.И. Лебедев учитель школы №5; Учебно- лекционный материал по Основам знаний предмета физическая культура.

