

МОУ «БИЛИТУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора школы по УВР _____ / <u>Норжимова Ж.Д.</u> / « ____ » _____ 2020г.	Директор МОУ «Билитуйская средняя общеобразовательная школа» _____/ <u>Аксенова Л.А.</u> / « ____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля): физическая культура

Ф.И.О. педагога: Санжиев Мунко Жаргалович

Степень обучения: среднее общее образование

Год реализации: 2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в основной школе разработана с учетом внедрения третьего часа для общеобразовательных школ, на основе: Федерального государственного стандарта основного общего образования (2010) с изменениями и дополнениями; авторской программы В.И. Лях и А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М.: «Просвещение», 2012 г.; примерной программы по физической культуре М.: «Просвещение», 2010 г.; учебного плана образовательной организации; Устава МОУ «Билитуйская СОШ»; федерального перечня учебников; положения о рабочей программе образовательной организации.

Особенностью данной рабочей программы является углубленное изучение одного из базовых видов спорта – спортивные игры (волейбол) (в тематическом и рабочем поурочном планировании этот раздел обозначен *курсивом*), т.к. на базе образовательной организации созданы благоприятные условия для воспитания юных волейболистов. Этому содействуют: оснащенность учебным инвентарем и оборудованием, материально-техническое обеспечение (спортивный зал и спортивная площадка на открытом воздухе в школьном дворе), положительные результаты физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы предыдущих лет.

Отличительная черта рабочей программы по физической культуре: в разделе Национально-региональный компонент (НРК) «Народные игры» реализуются игры на развитие компонентов социального капитала, предусмотренного в инновационном проекте школы: социальная сплоченность, толерантность, гражданская идентичность и доверие.

Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности в связи с высокой учебной нагрузкой, содействует укреплению здоровья, ценностные ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы. Также содействует на развитие психических свойств и качеств, благотворно воздействует на все органы и системы растущего организма детей.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и проема самоконтроля;
- углубление представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности и чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Приоритетной **целью** в преподавании физической культуры данной программы, является обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в волейбол посредством детальной отработки его этапов.

Предмет «Физическая культура» изучается в основной школе в объеме не менее 525 часов с 5 по 9 классы – по 105 часов ежегодно (из них 85 аудиторных и 20 – внеаудиторных часов).

2. Планируемые результаты освоения ООП ООО по физической культуре в 5-9 классах

	В области познавательной культуры	В области нравственной культуры	В области трудовой культуры	В области эстетической культуры	В области коммуникативной культуры	В области физической культуры
Личностные результаты	<p>- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам;</p> <p>- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физкультурой и оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности</p>	<p>- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- Способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>	<p>Правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;</p> <p>Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p>	<p>- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>
Система оценки	Вести дневник самоконтроля					

<p>Метапредметные результаты</p>	<p>- Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора в профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; - Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения</p>	<p>- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при современной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности</p>	<p>- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность; - Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления</p>	<p>- Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; - Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия</p>	<p>- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника</p>	<p>- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Система оценки</p>						<p>Помощь в судействе</p>

<p>Предмет - ные результаты</p>	<p>- 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;</p>	<p>- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физкультурой, 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</p>	<p>- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме - Способность организовывать самостоятельные занятия физкультурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря и оборудования, одежды; - Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность</p>	<p>- 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</p>	<p>- 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</p>	<p>- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - Способность составлять планы занятий физкультурой 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</p>
<p>Система оценки</p>				<p>Составление комплексов утренней зарядки и оздоровительной гимнастики</p>	<p>Судейство соревнований</p>	<p>Контрольные упражнения и тесты по нормативам</p>

3. Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

	5 класс	6 класс	7 класс
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
Содержание курса	История физической культуры, ОИ древности, возрождение ОИ и олимпийского движения	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ.	Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе
Тематическое планирование	Зарождение ОИ древности. Исторические сведения о развитии древних ОИ (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика ОИ и олимпийского движения.	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать ОИ древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.	Определять цель возрождения ОИ, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них
Содержание курса	Физическая культура человека	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
Тематическое планирование	Росто-весовые показатели	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма
Характеристика деятельности учащихся	Регулярно контролируя длину своего тела, определять темпы своего роста. Регулярно измерять массу своего тела. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц.	Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составлять личный план физического самовоспитания.
Содержание курса	Режим дня и его основное содержание	Всестороннее и гармоническое физическое развитие	
Тематическое планирование	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика	Основные правила для проведения самостоятельных занятий	Адаптивная физкультура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики	Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь
Содержание курса	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль		
Тематическое планирование	Субъективные и объективные показатели самочувствия измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		

Характеристика д. учащихся	Выполнять тесты на приседания и пробы с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполнять дневник самоконтроля		
Содержание курса	Доврачебная помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		
Тематическое планирование	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах		
Характеристика д. учащихся	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Легкая атлетика – 48 часов			
Содержание курса	Беговые упражнения		
Тематическое планирование	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.; Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	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. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. скоростной бег до 60 м. бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин. девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.
Характеристика деятельности учащихся	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Прыжковые упражнения		
Тематическое планирование	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; Процесс совершенствования прыжков в высоту
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Метание малого мяча		
Тематическое планирование	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание малого мяча с места по движущейся мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.	Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей		
Тематическое планирование	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из различных И.П., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.		
Характеристика д. учащихся	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей.		
Содержание курса	Знания о физической культуре		

Тематическое планирование	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		
Содержание курса	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		
Тематическое планирование	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.		
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		
Содержание курса	Овладение организаторскими умениями		
Тематическое планирование	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнения; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		
Характеристика деятельности учащихся	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.		
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике	Контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике	Контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике
Гимнастика - 36 часов			
Содержание курса	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		
Тематическое планирование	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.		
Характеристика деятельности учащихся	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
Содержание курса	Организующие команды и приемы		
Тематическое планирование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Характеристика деятельности учащихся	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Содержание курса	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)		
Тематическое планирование	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах		
Характеристика	Описывают технику общеразвивающих	Описывают технику общеразвивающих	Описывают технику общеразвивающих упражнений.

деятельности учащихся	упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Содержание курса	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		
Тематическое планирование	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Содержание курса	Опорные прыжки		
Тематическое планирование	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	Прыжок ноги врозь	Мальчики: прыжок, согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Содержание курса	Акробатические упражнения		
Тематическое планирование	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка слитно; «мост» из положения, стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Содержание курса	Развитие координационных способностей		
Тематическое планирование	ОРУ без предметов и с предметами; ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
Характеристика деятельности учащихся	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
Содержание курса	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		
Тематическое планирование	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		
Характеристика деятельности учащихся	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Содержание курса	Развитие скоростно-силовых способностей		
Тематическое планирование	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		
Характеристика деятельности учащихся	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Содержание курса	Развитие гибкости		

Тематическое планирование	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
Характеристика д. учащихся	Используют данные упражнения для развития гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости
Содержание курса	Знания о физической культуре		
Тематическое планирование	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений		
Характеристика д. учащихся	Раскрывают значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок		
Содержание курса	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		
Тематическое планирование	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки		
Характеристика д. учащихся	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
Содержание курса	Овладение организаторскими умениями		
Тематическое планирование	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		
Характеристика д. учащихся	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.		
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по гимнастике	Контрольные упражнения и контрольные тесты по гимнастике	Контрольные упражнения и контрольные тесты по гимнастике
Баскетбол – 36 часов			
Содержание курса	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		
Тематическое планирование	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности		
Характеристика д. учащихся	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол		
Содержание курса	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек		
Тематическое планирование	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Дальнейшее обучение технике передвижений	
Характеристика д. учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Освоение ловли, передачи и ведения мяча		
Тематическое планирование	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении: ведение без сопротивления защитника	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
Характеристика д. учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		

Содержание курса	Овладение техникой бросков мяча		
Тематическое планирование	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника	Дальнейшее обучение технике движений. Броски мяча с пассивным противодействием	
Характеристика д. учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Освоение техники индивидуальной защиты		
Тематическое планирование	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	
Характеристика д. учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
Тематическое планирование	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Дальнейшее обучение технике движений.	
Характеристика д. учащихся	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Содержание курса	Освоение тактики игры		
Тематическое планирование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом	
Характеристика д. учащихся	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Содержание курса	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
Тематическое планирование	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	
Характеристика деятельности учащихся	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по баскетболу	Контрольные упражнения и контрольные тесты по баскетболу	Контрольные упражнения и контрольные тесты по баскетболу
Волейбол – 105 часов			
Содержание курса	Характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		
Тематическое планирование	<i>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности</i>		
Характеристика д. учащихся	<i>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Осваивают основными приемами игры в волейбол</i>		
Содержание курса	Овладение техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов		
Тематическое планирование	<i>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</i>		

Характеристика д. учащихся	<i>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</i>	
Содержание курса	Освоение техники приема и передач мяча	
Тематическое планирование	<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку</i>	
Характеристика д. учащихся	<i>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</i>	
Содержание курса	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Тематическое планирование	<i>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках</i>	<i>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</i>
Характеристика деятельности учащихся	<i>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</i>	
Содержание курса	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве). Быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритмов	
Тематическое планирование	<i>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</i>	
Характеристика д. учащихся	<i>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей</i>	
Содержание курса	Развитие выносливости	
Тематическое планирование	<i>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.</i>	
Характеристика д. учащихся	<i>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для развития выносливости</i>	
Содержание курса	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	
Тематическое планирование	<i>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Из различных И,П, Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и в движении. То же через сетку</i>	
Характеристика д. учащихся	<i>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</i>	
Содержание курса	Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники верхней прямой подачи	
Тематическое планирование	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, то же верхней прямой подачи</i>	<i>То же через сетку</i>
Характеристика д. учащихся	<i>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</i>	
Содержание курса	Освоение техники прямого нападающего удара	
Тематическое	<i>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар (по ходу). Прямой нападающий удар после 2 шагов разбега</i>	

планирование			
Характеристика д. учащихся	<i>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
Содержание курса	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
Тематическое планирование	<i>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</i>		
Характеристика д. учащихся	<i>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>		
Содержание курса	Освоение тактики игры		
Тематическое планирование	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игрока</i>	<i>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</i>	
Характеристика д. учащихся	<i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>		
Содержание курса	Знания о спортивной игре		
Тематическое планирование	<i>Терминология избранной спортивной игры. Техника и тактика игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми</i>		
Характеристика д. учащихся	<i>Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</i>		
Содержание курса	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		
Тематическое планирование	<i>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. подвижные игры и игровые задания. Правила самоконтроля</i>		
Характеристика д. учащихся	<i>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</i>		
Содержание курса	Овладение организаторскими умениями		
Тематическое планирование	<i>Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</i>		
Характеристика деятельности учащихся	<i>Организуют совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</i>		
Система оценки	<i>Контрольные упражнения и контрольные тесты по волейболу</i>	<i>Контрольные упражнения и контрольные тесты по волейболу</i>	<i>Контрольные упражнения и контрольные тесты по волейболу</i>
Лыжная подготовка – 42 часа			
Содержание курса	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		
Тематическое планирование	<i>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</i>		
Характеристика деятельности учащихся	<i>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</i>		
Содержание курса	Освоение техники лыжных ходов		
Тематическое	<i>Попеременный двухшажный и одновременный</i>	<i>Одновременный двухшажный и одновременный</i>	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору</i>

планирование	бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры и эстафеты	скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры и эстафеты
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции		
Содержание курса	Знания		
Тематическое планирование	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах		
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах		
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по лыжной подготовке	Контрольные упражнения и контрольные тесты по лыжной подготовке	Контрольные упражнения и контрольные тесты по лыжной подготовке
Национально-региональный компонент – 30 часов			
Содержание курса	Упражнения с культурно-этнической направленностью. Требования к технике безопасности		
Тематическое планирование	История национальных видов спорта. Основные правила соревнований по национальным видам спорта. Правила техники безопасности		
Характеристика д. учащихся	Изучают историю национальных видов спорта и запоминают имена выдающихся национальных спортсменов. Собирают сведения о Мастерах спорта родного края. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения		
Содержание курса	Освоение техники бурятской борьбы. Освоение правил национальных игр		
Тематическое планирование	Бурятские национальные игры; бурятская борьба, русские народные игры, игры народов мира	Бурятские национальные игры – «Эрын гурбан наадан»; русские народные игры; игры народов мира	
Характеристика д. учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
Содержание курса	Знания		
Тематическое планирование	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий национальными видами спорта и играми для поддержания работоспособности. Национальные виды спорта. Требования к одежде по национальным видам спорта. Техника безопасности. Оказание помощи травмах		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику национальных видов спорта, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой национальной игры. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют национальные игры как средство активного отдыха		
Система оценки	Рефераты по бурятским национальным играм, русским народным играм	Рефераты по теме «Эрын гурбан наадан»	Рефераты по теме «Мастера спорта родного края»
Контрольное тестирование (ГТО) – 18 часов			
Система оценки	Бег 60 м., челночный бег 3x10, подтягивание на перекладине, наклон вперед, прыжок в длину с	Бег 60 м., челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон	Бег 60 м., челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук,

	места, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, бег 1000 м.	вперед, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, бег 1000 м.	в упоре лежа, наклон вперед, бег 1000 м.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)			
Содержание курса	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)		
Тематическое планирование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для пояса; упражнения для ног и тазобедренных суставов 2. Сила: упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища 3. Быстрота: упражнения для развития быстроты движений; упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту 4. Выносливость: упражнения для развития выносливости 5. Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости 		
Характеристика д. учащихся	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития основных двигательных способностей. Оценивают свои двигательные способности по приведенным показателям.		
Система оценки	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития основных двигательных способностей. Оценивают свои двигательные способности по приведенным показателям.		
Итого: 315 часов			

	8 класс	9 класс
Раздел 1. Что вам надо знать (в процессе уроков)		
Содержание курса	Физическое развитие человека	
Тематическое планирование	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов	
Характеристика деятельности учащихся	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	
Содержание курса	Самоконтроль и самонаблюдение	
Тематическое планирование	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физкультурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	
Характеристика деятельности учащихся	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	
Содержание курса	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	
Тематическое планирование	Педагогические, психологические и физиологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок	

Содержание курса	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями
Тематическое планирование	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж. Его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам
Характеристика деятельности учащихся	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани. Руководствуются правилами проведения банных процедур
Содержание курса	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
Тематическое планирование	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах
Содержание курса	Совершенствование физических способностей
Тематическое планирование	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования
Характеристика деятельности учащихся	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Содержание курса	Адаптивная физическая культура
Тематическое планирование	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления
Характеристика деятельности учащихся	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Содержание курса	История возникновения и формирования физкультуры
Тематическое планирование	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физкультура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении ОИ древности. Исторические сведения о развитии древних ОИ.
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают историю возникновения и формирования физкультуры. Характеризуют ОИ древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Содержание курса	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)
Тематическое планирование	Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на ОИ. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи 2014 г.
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Содержание курса	Возрождение ОИ и олимпийского движения
Тематическое планирование	Летние и зимние ОИ современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители ОИ. Допинг. Концепция честного спорта
Характеристика деятельности учащихся	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

Система оценки	Оценка по оформлению и содержательностью рефератов на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Легкая атлетика – 32 часа		
Содержание курса	Овладение техникой спринтерского бега	
Тематическое планирование	Низкий старт до 30 м.; от 70 до 80 м.; до 70 м.	Дальнейшее обучение техники спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Овладение техникой прыжка в длину и высоту с разбега	
Тематическое планирование	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Дальнейшее обучение техники прыжков. Совершенствование двигательных способностей
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
Тематическое планирование	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча; бросок набивного мяча (2 кг) из различных И.П.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча; бросок набивного мяча (девочки – 2 кг, юноши – 3 кг) из различных И.П.
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Развитие скоростно-силовых способностей	
Тематическое планирование	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей
Характеристика деятельности учащихся	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Содержание курса	Знания о физической культуре	
Тематическое планирование	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
Содержание курса	Самостоятельные занятия	
Тематическое планирование	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	

Характеристика деятельности учащихся	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Содержание курса	Овладение организаторскими умениями	
Тематическое планирование	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнения; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
Характеристика деятельности учащихся	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике	Контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике
Гимнастика - 24 часа		
Содержание курса	Освоение строевых упражнений	
Тематическое планирование	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении
Характеристика деятельности учащихся	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы	
Содержание курса	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	
Тематическое планирование	Совершенствование двигательных способностей	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Содержание курса	Освоение опорных прыжков	
Тематическое планирование	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел – высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком поворотом на 90° (конь – высота 110 см)	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел – высота 115 см) Девочки: прыжок боком поворотом на 90° (конь – высота 110 см)
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Содержание курса	Освоение акробатических упражнений	
Тематическое планирование	Мальчики: кувырок назад, в упор стоя, ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Содержание курса	Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и гибкости	
Тематическое планирование	Совершенствование этих двигательных способностей	
Характеристика деятельности учащихся	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития этих двигательных способностей	
Содержание курса	Знания о физической культуре	
Тематическое планирование	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	

Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных занятий	
Содержание курса	Овладение организаторскими умениями	
Тематическое планирование	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Характеристика деятельности учащихся	Составляют с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по гимнастике	Контрольные упражнения и контрольные тесты по гимнастике
Баскетбол – 24 часа		
Содержание курса	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
Тематическое планирование	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Освоение ловли, передачи и ведения мяча	
Тематическое планирование	Дальнейшее закрепление техники ловли, передачи и ведения мяча	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Овладение техникой бросков мяча	
Тематическое планирование	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Овладение техникой индивидуальной защиты	
Тематическое планирование	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Закрепление техники передвижений, владения мячом и развитие координационных способностей	
Тематическое планирование	Дальнейшее закрепление техники передвижений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники передвижений, владения мячом и развитие координационных способностей
Характеристика деятельности учащихся	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Содержание курса	Освоение тактики игры	
Тематическое планирование	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите	
Характеристика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику	

деятельности учащихся	освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Содержание курса	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Тематическое планирование	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	
Характеристика деятельности учащихся	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
Система оценки	Контрольные упражнения и контрольные тесты по баскетболу	Контрольные упражнения и контрольные тесты по баскетболу
Волейбол – 70 часов		
Содержание курса	Овладение техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов	
Тематическое планирование	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Освоение техники приема и передач мяча	
Тематическое планирование	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча в прыжке у сетки и в прыжке через сетку
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Тематическое планирование	Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Совершенствование психомоторных способностей. игра по правилам
Характеристика деятельности учащихся	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
Содержание курса	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве). Быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритмов	
Тематическое планирование	Дальнейшее обучение технике движений	Совершенствование координационных способностей
Характеристика деятельности учащихся	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	
Содержание курса	Развитие выносливости	
Тематическое планирование	Дальнейшее развитие выносливости	Совершенствование выносливости
Характеристика деятельности учащихся	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для развития выносливости	
Содержание курса	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	
Тематическое планирование	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Из различных И,П, Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и	

	<i>на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и в движении. То же через сетку</i>	
Характеристика деятельности учащихся	<i>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</i>	
Содержание курса	Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники верхней прямой подачи	
Тематическое планирование	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, то же верхней прямой подачи</i>	<i>То же через сетку</i>
Характеристика деятельности учащихся	<i>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</i>	
Содержание курса	Освоение техники прямого нападающего удара	
Тематическое планирование	<i>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара</i>	<i>Совершенствование техники прямого нападающего удара.</i>
Характеристика деятельности учащихся	<i>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</i>	
Содержание курса	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
Тематическое планирование	<i>Совершенствование координационных способностей</i>	
Характеристика деятельности учащихся	<i>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>	
Содержание курса	Освоение тактики игры	
Тематическое планирование	<i>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных элементов</i>	<i>Совершенствование освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</i>
Характеристика деятельности учащихся	<i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>	
Содержание курса	Знания о спортивной игре	
Тематическое планирование	<i>Терминология избранной спортивной игры. Техника и тактика игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми</i>	
Характеристика деятельности учащихся	<i>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</i>	
Содержание курса	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	
Тематическое планирование	<i>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры и игровые задания. Правила самоконтроля</i>	
Характеристика деятельности учащихся	<i>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</i>	
Содержание курса	Овладение организаторскими умениями	
Тематическое планирование	<i>Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</i>	
Характеристика деятельности учащихся	<i>Организируют совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</i>	
Система оценки	<i>Контрольные упражнения и контрольные тесты по волейболу</i>	<i>Контрольные упражнения и контрольные тесты по волейболу</i>

Лыжная подготовка – 28 часов		
Содержание курса	Освоение техники лыжных ходов	
Тематическое планирование	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты с преодолением препятствий
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	
Содержание курса	Знания	
Тематическое планирование	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	
Национально-региональный компонент – 20 часов		
Содержание курса	Упражнения с культурно-этнической направленностью. Требования к технике безопасности	
Тематическое планирование	История национальных видов спорта. Основные правила соревнований по национальным видам спорта. Правила техники безопасности	
Характеристика деятельности учащихся	Изучают историю национальных видов спорта и запоминают имена выдающихся национальных спортсменов. Собирают сведения о Мастерах спорта родного края. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения	
Содержание курса	Освоение техники бурятской борьбы. Освоение правил национальных игр (конные скачки, стрельба из лука, лапта)	
Тематическое планирование	Бурятские национальные игры; бурятская борьба; русские народные игры, игры народов мира	Бурятские национальные игры – «Эрын гурбан наадан»; русские народные игры, игры народов мира
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Содержание курса	Знания	
Тематическое планирование	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий национальными видами спорта и играми для поддержания работоспособности. Национальные виды спорта. Требования к одежде по национальным видам спорта. Техника безопасности. Оказание помощи при травмах	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику национальных видов спорта, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой национальной игры. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют национальные игры как средство активного отдыха	
Система оценки	Рефераты по бурятским национальным играм, русским народным играм	Рефераты по теме «Эрын гурбан наадан»
Контрольное тестирование ГТО – 12 часов		
Система оценки	Бег 60 м., челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1000 м.	Бег 60 м., челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1000 м.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
Содержание курса	Утренняя гимнастика
Тематическое планирование	Комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами
Характеристика деятельности учащихся	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Содержание курса	Выбирайте виды спорта
Тематическое планирование	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих волейболистов, баскетболистов, легкоатлетов, лыжников, боксеров
Характеристика деятельности учащихся	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Содержание курса	Тренировку начинаем с разминки
Тематическое планирование	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног
Характеристика деятельности учащихся	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Содержание курса	Повышайте физическую подготовленность
Тематическое планирование	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость
Характеристика деятельности учащихся	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Итого: 210 часов	

Рабочий поурочный план 5 класс
I четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в										
II. Двигательные умения и навыки	27																												
1. Легкая атлетика:	8																												
- высокий старт от 10 до 15 м, бег на 60 м;	2				Р	З	К																						
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.;	2						Р	П																					
- прыжки в длину с разбега;	2								Р	П																			
- метание малого мяча	2										Р	П																	
2. Спортивные игры – волейбол:	16																												
- стойки, перемещения, остановки, повороты;	3												Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- передача мяча сверху двумя руками;	3															Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- передача мяча снизу двумя руками;	3																		Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола;	2																				Р	Р	+	+	+	+	+	+	+
- развитие координационных способностей;	2																						Р	Р	+	+	+	+	+
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	3																									Р	Р	Р	
3. Контрольные тесты:	3																												
- бег 1000 м, бег 60 м.			+																										
- прыжок в длину с места, наклон вперед.				+																									
- сгибание и разгибание рук					+																								
- подтягивание (м), подтягивание (д)						+																							
- челночный бег 3x10							+																						
III. Развитие двигательных способностей																													
- сила								+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	

II четверть (21 час)

Учебный материал	Кол- во часо в	Номера уроков																																					
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																	
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в																				
II. Двигательные умения и навыки	21																																						
1.Гимнастика:	12																																						
- построения и перестроения;	2	П	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																										
- упражнения без предметов и с предметами;	2			Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+																										
- опорные прыжки;	3					Р	Р	К																															
- акробатические упражнения;	3									Р	З	К																											
- лазанье по канату	2												Р	З																									
2.Спортивные игры - баскетбол	9																																						
- стойки, перемещения, остановки, повороты;	2													П	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
- ловля, передача, ведение мяча;	2															Р	Р	+	+	+	+	+	+	+															
- броски мяча;	3																	Р	Р	З	+	+																	
- вырывание и выбивание мяча	2																										Р	Р											
III. Развитие двигательных способностей																																							
- сила						+		+		+		+		+		+		+		+		+																	
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
- гибкость					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		

III четверть (30 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																													
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в												
II. Двигательные умения и навыки	30																														
1. Спортивные игры – баскетбол:	3																														
- комбинации из освоенных элементов;		+	+	+																											
- тактика игры;	2	Р	Р	+																											
- игра по упрощенным правилам	1			Р																											
2. Лыжная подготовка	14																														
- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	3				Р	Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
- подъем «полуелочкой»;	3							Р	Р	З	+	+	+	+	+	+	+														
- торможение «пуглом»;	3										Р	Р	З	+	+	+	+	+													
- повороты переступанием;	3												Р	Р	З	+	+														
- передвижение на лыжах до 3 км.	2																Р	К													
3.НРК:	10																														
- бурятские народные игры;	3																		Р	Р	З	+	+	+							
- бурятская борьба;	2																					Р	Р	+							
- русские народные игры;	2																							Р	Р	+					
- игры народов мира	3																								Р	Р	З				
4. Спортивные игры – волейбол:	3																														
- игра по упрощенным правилам;																															
- нижняя прямая подача	3																												Р	Р	З
III. Развитие двигательных способностей																															
- сила					+			+			+			+				+	+	+	+	+	+	+							
- быстрота		+	+	+			+			+			+			+					+		+		+	+	+	+	+	+	
- ловкость		+	+	+		+			+			+			+		+	+						+	+	+	+	+	+	+	
- выносливость			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+								

IV четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																										
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в									
II. Двигательные умения и навыки	27																											
1. Спортивные игры – волейбол:	16																											
- верхняя прямая подача;	3	Р	Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- игра по упрощенным правилам;	2				З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- прямой нападающий удар;	5						Р	Р	Р	З	З	+	+	+	+	+	+											
- комбинации из освоенных элементов;	4											Р	Р	Р	З	+	+											
- помощь в судействе	2															Р	Р											
1. Легкая атлетика:	8																											
- высокий старт, бег на короткие дистанции;	2																	П	З	+	+							
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.;	2																			П	З							
- прыжки в высоту с разбега;	2																					Р	Р					
- метание малого мяча	2																							З	К			
3. Контрольные тесты:	3																											
- бег 1000 м., бег 60 м.																												+
- прыжок в длину с места, наклон вперед.																											+	
- сгибание и разгибание рук.																											+	
- подтягивание (м), подтягивание (д)																											+	
- челночный бег 3x10																											+	
III. Развитие двигательных способностей																												
- сила		+			+			+			+			+			+			+			+		+			
- быстрота			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+						
- выносливость						+			+			+			+			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- ловкость		+		+		+	+		+			+			+	+												

Рабочий поурочный план 6 класс I четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в											
II. Двигательные умения и навыки	27																													
1. Легкая атлетика:	8																													
- высокий старт от 15 до 30 м, бег на 60 м;	2				Р	К	+	+	+																					
- бег в равномерном темпе до 15 мин.;	2						Р	З																						
- прыжки в длину с разбега;	2								П	З																				
- метание малого мяча	2										Р	З																		
2. Спортивные игры – волейбол:	16																													
- стойки, перемещения, остановки, повороты;	2												З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- передача мяча сверху двумя руками;	3														З	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- передача мяча снизу двумя руками;	3																	З	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- учебная игра;	3																				Р	Р	З	+	+	+	+	+	+	
- развитие координационных способностей;	2																							Р	З	+	+	+	+	
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	3																									Р	З	З	+	
3. Контрольные тесты:	3																													
- бег 1000 м., бег 60 м.			+																											
- прыжок в длину с места, наклон вперед.				+																										
- сгибание и разгибание рук.					+																									
- подтягивание (м), подтягивание (д)						+																								
- челночный бег 3x10							+																							
III. Развитие двигательных способностей																														
- сила								+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	+	
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	+	

II четверть (21 час)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																											
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48							
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в										
II. Двигательные умения и навыки	21																												
I. Гимнастика:	12																												
- строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;	2	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
- упражнения без предметов и с предметами;	2			Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+																
- опорные прыжки;	3					Р	З	К																					
- акробатические упражнения;	3								Р	З	К																		
- лазанье по канату	2											З	К																
2. Спортивные игры - баскетбол	9																												
- стойки, перемещения, остановки, повороты;	2													З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- ловля, передача, ведение мяча;	2															З	З	+	+	+	+	+	+	+	+				
- броски мяча;	3																	Р	З	З	+	+							
- вырывание и выбивание мяча	2																					З	З						
III. Развитие двигательных способностей																													
- сила						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+					
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+					
- гибкость					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+						

III четверть (30 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																													
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в												
II. Двигательные умения и навыки	30																														
1. Спортивные игры – баскетбол:	3																														
- комбинации из освоенных элементов;		+	+	+																											
- тактика игры;	2	Р	З	+																											
- игра по упрощенным правилам	1			З																											
2. Лыжная подготовка	14																														
- одновременный двухшажный и бесшажный ходы;	3				Р	Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
- подъем «полуелочкой»;	3							П	З	З	+	+																			
- торможение и поворот упором;;	3									Р	Р	З																			
- прохождение дистанции 3,5 км;	3												Р	З	К																
- игры и эстафеты	2															Р	З														
3.НРК:	10																														
- бурятские народные игры;	3																		Р	З	З										
- бурятская борьба;	2																				Р	З									
- русские народные игры;	2																						Р	З							
- игры народов мира	3																							Р	Р	З					
4. Спортивные игры – волейбол:	3																														
- учебная игра;																															
- нижняя прямая подача;	3																												+	+	+
III. Развитие двигательных способностей																															
- сила					+			+			+			+				+	+	+	+	+	+	+							
- быстрота		+	+	+			+			+			+			+					+		+		+	+	+	+	+	+	+
- ловкость		+	+	+		+			+			+			+		+	+						+	+	+	+	+	+	+	
- выносливость			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+		+							

IV четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																										
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в									
II. Двигательные умения и навыки	27																											
1. Спортивные игры – волейбол:	16																											
- верхняя прямая подача;	3	П	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- игра по упрощенным правилам;	2				Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- прямой нападающий удар;	5						П	П	З	З	З	+	+	+	+	+	+											
- комбинации из освоенных элементов;	4											Р	П	З	З	+	+											
- помощь в судействе	2															Р	П											
1. Легкая атлетика:	8																											
- высокий старт, бег на короткие дистанции;	2																	П	З	+	+	+						
- бег в равномерном темпе до 15 мин.;	2																			П	З	+						
- прыжки в высоту с разбега;	2																				П	З						
- метание малого мяча	2																						П	З				
3. Контрольные тесты:	3																											
- бег 1000 м., бег 60 м.																												+
- прыжок в длину с места, наклон вперед																											+	
- сгибание и разгибание рук																											+	
- подтягивание (м), подтягивание (д)																										+		
- челночный бег 3x10																											+	
III. Развитие двигательных способностей																												
- сила		+			+			+			+			+			+			+			+		+			
- быстрота			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+						
- выносливость						+			+			+			+			+	+	+	+	+	+	+	+			
- ловкость		+		+		+	+		+		+		+		+	+												

Рабочий поурочный план 7 класс I четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол. час.	Номера уроков																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в										
II. Двигательные умения и навыки	27																												
1. Легкая атлетика:	8																												
- высокий старт от 30 до 40, бег на результат 60 м;	2				Р	К	+	+																					
- бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.;	2						Р	З	+																				
- прыжки в длину с разбега;	2									П	З																		
- метание малого мяча	2										П	З																	
2. Спортивные игры – волейбол:	16																												
- стойки, перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов;	3											П	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- передача мяча сверху двумя руками;	3														П	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- передача мяча снизу двумя руками;	3																	П	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	
- учебная игра;	2																				Р	З	+	+	+	+	+	+	
- развитие координационных способностей;	2																						П	З	+	+	+	+	
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	3																								П	З	З	+	
3. Контрольные тесты:	3																												
- бег 1000 м, бег 60 м.		+																											
- прыжок в длину с места, наклон вперед			+																										
- сгибание и разгибание рук			+																										
- подтягивание (м), подтягивание (д)				+																									
- челночный бег 3x10				+																									
III. Развитие двигательных способностей																													
- сила								+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
- быстрота				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ловкость					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+

II четверть (21 час)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																												
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48								
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в											
II. Двигательные умения и навыки	21																													
I. Гимнастика:	12																													
- выполнение команд;	2	Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
- упражнения без предметов и с предметами;	2			Р	З	+	+	+	+	+	+	+																		
- опорные прыжки;	3					Р	З	К																						
- акробатические упражнения;	3									Р	З	К																		
- лазанье по канату	2												З	К																
2. Спортивные игры - баскетбол	9																													
- дальнейшее обучение технике движений;;	2													П	З	+	+	+	+	+	+	+	+							
- ловля, передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением;	2															Р	З	+	+	+	+	+								
- броски мяча с пассивным противодействием;	3																	Р	З	З	+	+								
- перехват мяча	2																					Р	З							
III. Развитие двигательных способностей																														
- сила						+		+		+		+		+		+		+		+		+								
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
- ловкость					+		+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+							
- гибкость					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+							

III четверть (30 часов)

Учебный материал	Кол. час	Номера уроков																													
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в												
II. Двигательные умения и навыки	30																														
1. Спортивные игры – баскетбол:	3																														
- комбинации из освоенных элементов;		+	+	+																											
- тактика игры;	2	Р	З																												
- учебная игра	1			П																											
2. Лыжная подготовка	14																														
- одновременный одношажный ход;	3				Р	Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
- подъем в гору скользящим шагом;	3							Р	Р	З	+	+	+																		
- поворот на месте махом;	3										Р	Р	З	+	+	+	+														
- прохождение дистанции 4 км;	3													П	З	К															
- игры и эстафеты	2																Р	З													
3.НРК:	10																														
- бурятские народные игры;	3																		Р	З	З	+									
- бурятская борьба;	2																					Р	З								
- русские народные игры;	2																							Р	З	+					
- игры народов мира	3																								Р	З	З				
4. Спортивные игры – волейбол:	3																														
- учебная игра;																													+	+	+
- одиночное блокирование;;	3																												Р	Р	З
III. Развитие двигательных способностей																															
- сила					+			+			+			+					+	+	+	+	+	+							
- быстрота		+	+	+			+			+				+							+		+		+	+	+	+	+	+	+
- ловкость		+	+	+		+			+					+			+	+							+	+	+	+	+	+	+
- выносливость			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+		+							

IV четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																										
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в									
II. Двигательные умения и навыки	27																											
1. Спортивные игры – волейбол:	16																											
- прямой нападающий удар, комбинации;	5	Р	П	З	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- двусторонняя игра;	2						Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;	3								П	З	З	+	+	+	+	+	+											
- комбинации из освоенных элементов;	4											Р	П	З	З	+	+											
- помощь в судействе	2																П	З										
1. Легкая атлетика:	8																											
- высокий старт, бег на короткие дистанции;	2																	П	З	+	+							
- бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.;	2																			П	З							
- прыжки в высоту с разбега;	2																					П	З					
- метание малого мяча	2																							П	З			
3. Контрольные тесты:	3																											
- бег 1000 м., бег 60 м.																											+	
- прыжок в длину с места, наклон вперед																											+	
- сгибание и разгибание рук																											+	
- подтягивание (м), подтягивание (д)																										+		
- челночный бег 3x10																										+		
III. Развитие двигательных способностей																												
- сила		+			+			+			+			+			+			+			+		+			
- быстрота			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+						
- выносливость						+			+			+			+			+	+	+	+	+	+	+	+			
- ловкость		+		+		+	+		+		+		+		+	+												

Рабочий поурочный план 8 класс I четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол. час.	Номера уроков																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в										
II. Двигательные умения и навыки	27																												
1. Легкая атлетика:	8																												
- низкий старт до 70 м., бег на результат 60 м;	2				Р	К																							
- бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.;	2						П	З																					
- прыжки в длину с разбега;	2								З	К																			
- метание малого мяча	2										П	З																	
2. Спортивные игры – волейбол:	16																												
- стойки, перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов;	3												З	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- передачи мяча сверху и снизу двумя руками;	3															З	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- учебная игра;	3																		З	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+
- развитие координационных способностей;	2																					З	С	+	+	+	+	+	+
- развитие выносливости;	2																							Р	З	+	+	+	+
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	3																										З	З	С
3. Контрольные тесты:	3																												
- бег 1000 м., бег 60 м.			+																										
- прыжок в длину с места, наклон вперед				+																									
- сгибание и разгибание рук				+																									
- подтягивание (м), подтягивание (д)					+																								
- челночный бег 3x10					+																								
III. Развитие двигательных способностей																													
- сила								+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	

II четверть (21 час)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																													
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48									
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в												
II. Двигательные умения и навыки	21																														
I. Гимнастика:	12																														
- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево;	2	Р	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
- упражнения без предметов и с предметами;	2			П	З	+	+	+	+	+	+	+	+																		
- опорные прыжки;	3					П	З	К																							
- акробатические упражнения;	3									П	З	К																			
- лазанье по канату	2												З	К																	
2. Спортивные игры - баскетбол	9																														
- дальнейшее обучение технике движений;;	2													З	С	+	+	+	+	+	+	+	+								
- ловля, передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением;	2																З	З	+	+	+	+	+	+							
- броски мяча с пассивным противодействием;	3																	Р	З	З	+	+									
- перехват мяча	2																					П	З								
III. Развитие двигательных способностей																															
- сила						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+							
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+					
- гибкость					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+						

III четверть (30 часов)

Учебный материал	Кол. час	Номера уроков																														
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в													
II. Двигательные умения и навыки	30																															
1. Спортивные игры – баскетбол:	3																															
- комбинации из освоенных элементов;		+	+	+																												
- тактика игры;	2	П	3	+																												
- учебная игра	1			3																												
2. Лыжная подготовка	14																															
- одновременный одношажный ход;	3				П	3	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
- коньковый ход;	3							Р	Р	3	+	+	+	+	+	+	+	+														
- торможение и поворот «плугом»;	3										П	3	3																			
- прохождение дистанции 4,5 км;	3													П	3	3																
- игры и эстафеты	2																3	3														
3.НРК:	10																															
- бурятские народные игры;	3																		П	3	3	+	+									
- бурятская борьба;	2																					П	3									
- русские народные игры;	2																							П	3	+						
- игры народов мира	3																										П	3				
4. Спортивные игры – волейбол:	3																															
- учебная игра;																														+	+	+
- одиночное блокирование;	3																												П	3	3	
III. Развитие двигательных способностей																																
- сила					+			+			+			+					+	+	+	+	+	+								
- быстрота		+	+	+			+			+			+			+					+		+		+	+	+	+	+	+	+	
- ловкость		+	+	+		+			+			+			+		+	+							+	+	+	+	+	+	+	
- выносливость			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+		+								

IV четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																										
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в									
II. Двигательные умения и навыки	27																											
1. Спортивные игры – волейбол:	16																											
- прямой нападающий удар, комбинации;	5	П	З	З	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- двусторонняя игра;	2						П	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;	3								З	З	С	+	+	+	+	+	+											
- комбинации из освоенных элементов;	4											З	З	З	С	+	+											
- помощь в судействе	2															Р	З											
1. Легкая атлетика:	8																											
- низкий старт до 70 м., бег на короткие дистанции;	2																	П	З	+								
- бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.;	2																			С	К							
- прыжки в высоту с разбега;	3																					С	К					
- метание малого мяча	2																							С	К			
3. Контрольные тесты:	3																											
- бег 1000 м., бег 60 м.																												+
- прыжок в длину с места, наклон вперед																												+
- сгибание и разгибание рук																												+
- подтягивание (м), подтягивание (д)																											+	
- челночный бег 3x10																											+	
III. Развитие двигательных способностей																												
- сила		+			+			+			+			+			+			+			+		+			
- быстрота			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+						
- выносливость						+			+			+			+			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- ловкость		+		+		+	+		+		+		+		+	+												

Рабочий поурочный план 9 класс I четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол. час.	Номера уроков																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в										
II. Двигательные умения и навыки	27																												
1. Легкая атлетика:	8																												
- низкий старт до 80 м., бег на результат 60 м;	2				С	К																							
- бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.;	2						С	К																					
- прыжки в длину с разбега;	2								С	К																			
- метание малого мяча	2										С	К																	
2. Спортивные игры – волейбол:	16																												
- стойки, перемещения, остановки, повороты, комбинации из освоенных элементов;	3												3	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- передача мяча сверху и снизу двумя руками;	3															С	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- учебная игра;	3																		С	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+
- развитие координационных способностей;	2																					С	С	+	+	+	+	+	+
- развитие выносливости;	2																							3	С	+	+	+	+
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	3																										С	С	С
3. Контрольные тесты:	3																												
- бег 1000 м., бег 60 м.			+																										
- прыжок в длину с места, наклон вперед				+																									
- сгибание и разгибание рук				+																									
- подтягивание (м), подтягивание (д)					+																								
- челночный бег 3x10					+																								
III. Развитие двигательных способностей																													
- сила								+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
- быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ловкость						+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	

III четверть (30 часов)

Учебный материал	Кол. час	Номера уроков																													
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в												
II. Двигательные умения и навыки	30																														
1. Спортивные игры – баскетбол:	3																														
- комбинации из освоенных элементов;		+	+	+																											
- тактика игры;	2	С	С																												
- учебная игра	1			С																											
2. Лыжная подготовка	14																														
- попеременный четырехшажный ход;	3				Р	З	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
- переход с попеременных ходов на одновременные;	3							З	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+													
- преодоление контруклона;	3										Р	З	З																		
- прохождение дистанции 5 км;	3													З	С	К															
- игры и эстафеты	2															З	С														
3. НРК:	10																														
- бурятские народные игры;	3																		З	С	С	+									
- бурятская борьба;	2																				С	С									
- русские народные игры;	2																							С	С						
- игры народов мира	3																								З	С	С				
4. Спортивные игры – волейбол:	3																														
- учебная игра;																													+	+	+
- одиночное блокирование;	3																												З	С	С
III. Развитие двигательных способностей																															
- сила					+			+			+			+					+	+	+	+	+	+							
- быстрота		+	+	+			+			+			+			+					+		+		+	+	+	+	+	+	+
- ловкость		+	+	+		+			+			+			+		+	+							+	+	+	+	+	+	+
- выносливость			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+							

IV четверть (27 часов)

Учебный материал	Кол-во часов	Номера уроков																										
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
I. Основы знаний			В		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в									
II. Двигательные умения и навыки	27																											
1. Спортивные игры – волейбол:	16																											
- прямой нападающий удар, комбинации;	4	С	С	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
- двусторонняя игра;	3					С	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+												
- нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;	3								С	С	К	+	+	+	+	+	+											
- комбинации из освоенных элементов;	4											С	С	С	С	+	+											
- помощь в судействе	2															С	С											
1. Легкая атлетика:	8																											
- низкий старт до 80 м., бег на короткие дистанции;	2																	С	К									
- бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.;	2																			С	К							
- прыжки в высоту с разбега;	3																					С	К					
- метание малого мяча	2																							С	К			
3. Контрольные тесты:	3																											
- бег 1000 м, бег 60 м.																												+
- прыжок в длину с места, наклон вперед																												+
- сгибание и разгибание рук																												+
- подтягивание (м), подтягивание (д)																												+
- челночный бег 3x10																												+
III. Развитие двигательных способностей																												
- сила		+			+				+				+				+			+			+		+			
- быстрота			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+						
- выносливость						+			+			+			+			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- ловкость		+		+		+	+		+			+			+	+												

**Примерное распределение учебного материала
по физической культуре в основной школе
при трехчасовых занятиях в неделю
(сетка часов)**

Содержание учебного материала	Классы				
	5	6	7	8	9
I. Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1. Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2. Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.3. Спортивные игры – волейбол	15	15	15	15	15
1.4. Спортивные игры - баскетбол	12	12	12	12	12
1.5. Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.6. Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
1.7. Тестирование	6	6	6	6	6
II. Вариативная часть	30	30	30	30	30
2.1. Упражнения с культурно-этнической направленностью (НРК)	10	10	10	10	10
2.2. Спортивные игры – волейбол	20	20	20	20	20
Итого:	105	105	105	105	105

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольный тест	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
		13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
		14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
		15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
		14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
		15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой (мальчики), низкой (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Технико-тактическая подготовка по волейболу

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Литература для учителя:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки от 06 октября 2009 г №373);
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов – авт. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: «Просвещение», 2012 г.;
3. Примерная программа по физической культуре М.: «Просвещение», 2010 г.;
4. Пособие по волейболу для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий М.: «Просвещение», 2011 г.;
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
6. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ (вариант 3). Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. от 30.08.2010г.);
7. Рабочие программы. Физическая культура. Лях В.И. М.: «Просвещение», 2012 г.;
8. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
9. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
10. Информационно-методическое письмо Агинского ИПК о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений (от 26.09.2011 г. № 1190;
10. Пособие для учителя «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» - авт. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др., М. «Просвещение», 2010 г.;
11. Настольная книга для учителя «Физическая культура в школе» - авт. Ю.А. Ясон, Р-н-Д «Феникс», 2008 г.;
12. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс - авт. Г.И. Бергер, Ю.Г Бергер, М. «Владос», 2009 г.;
13. «Безопасность уроков, соревнований и походов» - авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М. «НЦ ЭНАС», 2012 г.;
14. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения» - авт. Г.И Погадаев, М. «Дрофа», 2005 г.;
15. «Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков», М. ТЦ «Сфера», 2010 г.;
16. «Ритмические упражнения, хореография и игры» - авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Дрофа», 2004 г.;
16. «Твой олимпийский учебник» - авт. В.С. Родниченко, М. «Физкультура и спорт», 2003 г.;
17. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» под ред. В.Д. Дашинобоева, У-У. «ВСГТУ», 2001
18. «Вольная борьба» - авт. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов, У-У. «БГСХА», 2012 г.;
19. «Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке» - Г.И. Погадаев, О.И. Артеменко, Т.А. Цехмистренко, М. «Новый учебник», 2010 г.;

Литература для учащихся:

1. Учебник «Физическая культура» 5.6.7 классы, под ред. Лях В.И. М. «Просвещение», 2012 г;
2. «Твой олимпийский учебник» - авт. В.С. Родниченко, М. «Физкультура и спорт», 2003
3. «Вольная борьба» - авт. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов, У-У. «БГСХА», 2012 г;
4. Методическое пособие «Способы самоконтроля» под ред. Л.Б. Успенской, М. «ТЦ Сфера», 2010 г;
5. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт – М., 2010 г.

Информационный поиск:

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»
slovari.yandex.ru
2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
www.infosport.ru