

Администрация МОГО «Ухта»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рекомендована

Школьным

методическим объединением

учителей физической культуры, ОБЖ

Протокол №4 от «31» августа 2015г.



Утверждаю

директор МОУ «СОШ № 17»

И. И. Потёмкина

«1» сентября 2015г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(наименование учебного предмета)

5,6,7,8,9 классы

(класс)

основное общее образование

(уровень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерных программ

Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 класс

Лях В.И. Зданевич А.А.

М: «Просвещение» 2009

(наименование программы, автор программы)

Благодатских Г. Н. Соколова А.С.

Кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта, пгт. Боровой

2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования по физической культуре (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г.№1089) с изменениями (Приказ Минобрнауки России от 23.06.2015г №609), с учетом программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2009.

Цель: овладение школьниками основами физической культуры и всестороннее развитие личности: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения (основные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи физического воспитания 5-9 классов:

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность, воспроизведение и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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 приёмом самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами 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, чувство ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В вариативной части учитываются региональные и национальные особенности работы школы(19% времени содержания учебной программы отводится на раздел лыжной подготовки).

Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся, с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности, достижения высокой моторной плотности, динамичности, образовательной направленности учебных занятий, формирования учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культуры. Задания для самостоятельного выполнения упражнений школьники получают на уроке.

Методами и формами проведения уроков являются:

- словесные (рассказ, объяснение, разбор, задание, указание, беседы, подсчет);

- наглядные (показ, демонстрация, световые сигналы);
- практические (метод расчленного обучения, избирательного обучения, целостного обучения, строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный)

Основные формы и способы проверки:

- зачет;
- контрольные упражнения;
- проверка теоретических знаний;
- итоговый контроль.

Учебники, реализующие данную программу:

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение, 2007.

Физическая культура 5-7 классы./под ред. М. Я. Виленского. М., Просвещение, 2010.

Учебники данной линии рекомендованы Министерством образования и науки РФ и включены в федеральный перечень.

Тематический план
Физическая культура 5 класс
105 часов в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний.	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1	Легкая атлетика.	24	2	
2	Баскетбол.	17	1	
3	Гимнастика.	18	1	
4	Волейбол.	26	3	
5	Лыжная подготовка	20	1	20
	ИТОГО:	105		20

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Физическая культура 6 класс
105 часов в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1.	Легкая атлетика	24	2	
2.	Баскетбол	17	1	
3 .	Гимнастика	18	1	
4.	Волейбол	26	3	
5.	Лыжная подготовка	20	1	20
	ИТОГО:	105	8	20

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Физическая культура 7 класс
105 часов в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1.	Легкая атлетика	24	2	
2.	Баскетбол	17	1	
3.	Гимнастика	18	1	
4.	Волейбол	26	3	
5.	Лыжная подготовка	20	1	20
	ИТОГО:	105	8	20

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Физическая культура 8 класс
105 часов в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний.	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1	Легкая атлетика.	24	2	
2	Баскетбол.	17	1	
3	Гимнастика.	18	1	
4	Волейбол.	26	3	
5	Лыжная подготовка	20	1	20
	ИТОГО:	105		20

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Физическая культура 9 класс
102 часа в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний.	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1	Легкая атлетика.	24	2	
2	Баскетбол.	14	1	
3	Гимнастика.	18	1	
4	Волейбол.	26	3	
5	Лыжная подготовка	20	1	20
	ИТОГО:	102		20

Содержание учебного материала Физическая культура 5 класс

Основы знаний.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60м.

Овладение техникой длительного бега.

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

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно- силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления. Скорости. Способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия. На точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

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

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Освоение техники ведения мяча.

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

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

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

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

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг.).

Девочки: с обручем, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

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

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие скоростно- силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Самостоятельные занятия. 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.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. 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. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3- 6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передач, удар.

Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных.

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

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем « полулочкой». Торможение « плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Знания о физической культуре.

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 занимающего лыжника.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Наименование практических работ:

1. Бег 30м. с высокого старта
2. Бег 60м.
3. Бег 1000м.
4. Бег 2000м.
5. Бег 1500м (кросс)
6. Бег 6 мин.
7. Челночный бег 3*10м.
8. Метание мяча на дальность.
9. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
10. Прыжки в длину с места.
11. Подтягивание.
12. Стойка баскетболиста.
13. Остановка прыжком.
14. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
15. Ведение мяча на месте и шагом.
16. Броски мяча с места одной рукой
17. Правила игры
18. Лазание по канату
19. Кувырки вперед
20. Кувырки назад

21. Соединение элементов
22. Упражнения на гибкость
23. Упражнения в равновесии
24. Висы и упоры
25. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке
26. Поднимание туловища за 30 сек
27. Приседание на одной ноге- «пистолет»
28. Опорный прыжок
29. Полоса препятствий
30. Сгибание рук в упоре лежа
31. Прыжки на скакалке за 30 сек.; в парах, под вращающуюся
32. Попеременный 2-х шажный ход
33. Одновременный бесшажный ход
34. Одновременный бесшажный ход
35. Подъем наискось «полуелочкой», в средней стойке, торможение плугом
36. Поворот переступанием
37. Лыжные гонки 1км
38. Игры на горке
39. Ловля и передача мяча
40. Подача мяча
41. Президентские состязания

Содержание учебного материала

Физическая культура 6 класс

Основы знаний

(умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля)
Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы, приемы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

От 15 до 30 м; от 30 до 50 м.; до 50 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин

Бег на 1200 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых способностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

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

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации

из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча.

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

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Гимнастика

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)

Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей.

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

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

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.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

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

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. 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.

Освоение техники нижней прямой подачи.

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

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

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

Знания о физической культуре.

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

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Знания о физической культуре.

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.

Наименование практических работ.

1. Низкий старт
2. Бег 30 м. с высокого старта
3. Бег 60 м. с низкого старта
4. Метание мяча на дальность
5. Прыжки в длину с разбега «согнувшись»
6. Бег 6 мин.
7. Бег 1000 м.
8. Бег 1500 м.
9. Бег 100 м., 200 м.
10. Челночный бег 3х10 м.
11. Прыжки в длину с места
12. Подтягивание
13. Ловля и передача мяча
14. Передача со сменой мест в парах и тройках

15. Ведение мяча шагом и бегом
16. Броски мяча в движении после ведения
17. Правила игры
18. Лазанье по канату
19. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, назад; стойка на лопатках
20. Упражнение на гибкость
21. Упражнение в равновесии
22. Висы и упоры
23. Опорный прыжок
24. Вис на согнутых руках
25. Поднимание туловища за 30 сек.
26. Поднимание прямых ног в висе на стенке
27. Приседание на одной ноге «пистолет»
28. Сгибание рук в упоре лежа
29. Прыжки на скакалке: в парах, по вращающуюся, за 30 сек.
30. Попеременный двухшажный ход
31. Одновременный двухшажный ход
32. Одновременный бесшажный ход
33. Одновременно одношажный ход
34. Спуск с горы в разных стойках
35. Торможение плугом
36. Поворот «плугом»
37. Лыжные гонки 1 км; 2 км.
38. Игры на горке
39. Перемещения в волейболе
40. Передача мяча сверху двумя руками
41. Прием мяча снизу двумя руками
42. Нижняя прямая подача
43. Нападающий удар в пионерболе
44. Президентские состязания

**Содержание учебного материала.
Физическая культура
7 класс.**

Основы знаний

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

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

Овладение техникой длительного бега.

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

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно- силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях ; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей . Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

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

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя с места и в движении(после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4.80м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Гимнастика .

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предмета на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

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

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

Освоение опорных прыжков.

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

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей.

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

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

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.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Развитие координных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о физической культуре.

Терминология спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения(быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита). Правила и организация игры «цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях играм.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. Силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Подвижные игры и игровые задания. Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

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

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 занимающего лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Наименование практических работ.

1.Бег 30м.

2.Бег 60м.

3.Бег 6мин.

4.Бег1000м.

5.Бег1500м.

6.Метание на дальность.

7.Пробегание отрезков 100,200,400м.

8.Челночный бег 3*10м.

9.Прыжки в длину с разбега.

10.Прыжки в длину с места.

11.Подтягивание.

12.Ведение мяча с изменением направления и скорости.

13.Передача одной рукой от плеча.

14.Броски мяча в движении после ловли.

15.Кувырок вперед в стойку на лопатках.

16.Стойка на голове с согнутыми ногами.

17.Кувырок назад в полушпагат.

18. «мост» из положения стоя.

19.Упражнения на гибкость.

20.Упражнения в равновесии.

- 21.Подъем переворотом толчком 2х. ног.
- 22.Упражнения на брусках.
- 23.Опорный прыжок.
- 24.Вис на согнутых руках.
- 25.Поднимание туловища за 30сек.
- 26.Приседание на одной ноге.
27. Поднимание прямых ног в висе.
- 28.Сгибание рук в упоре.
- 29Прыжки на скакалке за1мин.
- 30.Попеременный двухшажный ход.
- 31.Одновременный двухшажный ход.
- 32.Одновременный одношажный ход.
- 33.Торможение «плугом».
- 34.Спуск в разных стойках.
- 35.Подъем «елочкой».
- 36.Поворот на месте махом.
- 37.Лыжные гонки1км.
- 38.Лыжные гонки2км.
- 39.Передача сверху двумя руками через сетку.
- 40.Прием мяча снизу.
- 41.Нижняя прямая подача.
42. Президентские состязания.

Содержание учебного материала Физическая культура 8 класс.

Основы знаний.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м .Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание в горизонтальную и вертикальную цель девушки- с расстояния 12-14м, юноши- до 16м. Метание мяча весом 150г с места на дальность. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед- вверх.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, правила самоконтроля и гигиены.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)

Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

Освоение тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: вис прогнувшись, вис лежа вис присев и т.д.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений

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.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные упражнения.

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.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10с. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения.

Знания о физической культуре.

Терминология спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений(быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита)Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение). Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания о физической культуре.

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.

Наименование практических работ:

2. Бег 30 м.

3. Бег 60 м.

4. Бег 100 м.

5. Бег 1000 м.

6. Бег 6 мин.

7. Бег 2000 м.

8. Прыжки в длину с места.

9. Прыжки в длину с разбега.

10. Челночный бег 3*10 м.

11. Штрафные броски.

12. Броски после ведения.

13. Передача мяча в движении.

14. Кувырок назад в полушпагат.

15. С моста переход на одно колено.

16. Соскок с бревна из упора на колене.

17. Соединение элементов.

18. Длинный кувырок.

19. Стойка на голове и руках.

20. Лазание по канату.

21. Подъем переворотом с 2х ног.

22. Подъем махом назад в сед ноги врозь, соскок.

23. Опорный прыжок: мальчики согнув ноги, девочки ноги врозь.

24. Подтягивание.

25. Вис на согнутых руках.

26. Упражнения на гибкость.

27. Отжимание.

28. «Пистолет».

29. Поднимание туловища.

30. Техника передачи сверху.

31. Техника приема снизу.

32. Верхняя прямая подача.

33. Одновременный одношажный ход.

34. Одновременный двухшажный ход.

35. Попеременный двухшажный ход.

36. Коньковый ход.

37. Торможение «плугом».

38. Поворот «плугом».

39. Спуски с поворотами.

40. Лыжные гонки: 1 км, 2 км, 3 км.

41. Прием мяча снизу.

42. Прием мяча сверху.

43. Передача мяча через сетку.

44.Прыжки на скакалке за 1 мин

45. Президентские состязания.

Содержание учебного материала Физическая культура 9 класс.

Основы знаний.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе- до30мин,девочки- до 15 мин.

Бег на 2000м(мальчики) и на 1500м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1+1м) с расстояния (юноши- до18 м, девушки- 12-14м) Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и. п.с места и с двух четырех шагов вперед- вверх.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин Бег в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки метания в цель и на дальность, броски набивных мячей до 3 кг .

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п.,бег с ускорением.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метания различных снарядов в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

Овладение организаторскими умениями.

Изменение результатов; подача команд, демонстрация упражнений; проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

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

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение по прямой , с изменением направления движения и скорости.

Освоение ловли и передач мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)

Освоение индивидуальной техники защиты.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений.

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

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг),тренажерами.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину. Высота 115см)

Девочки: прыжок ноги врозь.

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Гимнастическом козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорный прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

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

Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Овладение организаторскими умениями.

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

Самостоятельные упражнения.

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.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель. Упражнения на быстроту и точность реакций, всевозможные упражнения с мячом.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Освоение техники нижней подачи.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Игра в нападении в зоне3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности. Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите.

Овладение организаторскими умениями.

Овладение и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенные к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, подготовка места проведения игры. Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

.Наименование практических работ.

1.Бег с низкого старта.

2.Бег 30м.

3.Бег60м.

4 Бег 100м.

5.Бег 1000м.

6.Бег6мин.

7.Бег2000м.

8Пробегание отрезков 100, 200.400м.

9Прыжки в длину с разбега.

10 Прыжки в длину с места.

11.Челночный бег.

12Подтягивание.

13.Метание мяча на дальность.

14.Передача мяча в движении.

15 Ведение мяча правой и левой рукой.

16 Бросок в кольцо в прыжке

17Персональная защита.

18. Штрафные броски.

19.Длинный кувырок вперед.

20.Стойка на голове и руках.

21. Подъем переворотом силой на низкой перекладине.

22. Комбинация элементов на низкой перекладине.

23. Комбинация элементов на брусьях.

24. Лазание по канату.

25. Равновесие на одной, выпад и кувырок вперед.

26 Мост из положения стоя.

27. Комбинация элементов.

28. Соскок с колена махом назад(бревно).

29. Висы и упоры.

30. Опорный прыжок через козла.

31. Вис на согнутых руках.

32. Упражнения на гибкость.

33. Отжимание.
34. Пистолет.
35. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.
36. Отжимание от брусьев(юноши).
37. Поднимание туловища.
38. Передача сверху с переменной мест.
39. То же через сетку.
40. Нижняя прямая подача.
41. Прием подачи снизу двумя руками.
42. Попеременный двухшажный ход.
43. Одновременный двухшажный ход.
44. Переход с одного хода на другой.
45. Одновременный одношажный ход.
46. Одновременный бесшажный ход.
47. Попеременный четырехшажный ход.
48. Лыжные гонки: 1 км, 2 км, 3 км.
49. Верхняя прямая подача.
50. Президентские состязания.

Поурочно- тематическое планирование 5 класс
105 часов в год, 3 часа в неделю

№	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика – 12 часов.			
1.	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника.		
2.	Комплекс упражнений в движении. Техника бега с высокого старта. Бег 30 м с высокого старта. Равномерный бег.		
3.	Комплекс упражнений в движении. Техника бега с высокого старта. Бег 30 м. Бег 60 м. Р.- метание мяча на дальность. Равномерный бег.		
4.	К/У- бег 30м. С.- бег 60 м. З.- метание мяча на дальность. Равномерный бег.	К/У№1	
5.	К/У- бег 60 м. С.- метание мяча на дальность. Р.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№2	
6.	К/У- метание мяча на дальность. З.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№3	
7.	К/У- бег 1000м. С.- прыжки в длину с разбега. Р.- челночный бег 3*10 м.	К/У№4	
8.	К/У- бег 6 мин. С.- прыжки в длину с разбега. З.- челночный бег 3*10 м.	К/У№5	
9.	С.- прыжки в длину с разбега. С.- челночный бег. Р.- прыжки в длину с места.		
10.	К/У- прыжки в длину с разбега. С.- челночный бег. З.- прыжки в длину с места.	К/У№6	
11.	К/У- бег 2000м. С.- челночный бег. С.- прыжки в длину с места.	К/У№7	
12.	К/У- челночный бег 3*10м. С.- прыжки в длину с места.	К/У№8	
Баскетбол- 17 часов.			
13	Т/Б- на уроках баскетбола. Основы знаний. Физическая культура и Олимпийское движение. История зарождения современных Олимпийских игр.		
14	К/У- прыжки в длину с места. С.- подтягивание. Р.- стойка баскетболиста, передвижение. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и шагом.	К/У№9	
15	С.- подтягивание. З.- стойка баскетболиста, передвижение. Ведение мяча на месте и шагом.		
16	К/У- стойка баскетболиста, передвижение. Остановка прыжком. С.- ведение мяча на месте и шагом. Р.- ловля и передача мяча двумя руками от груди.	К/У№10	
17	К/У- остановка прыжком. С.- ведение мяча на месте и шагом. З.- ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	К/У№11	

18	С.- ведение мяча на месте и шагом. С.- ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.		
19	К/У- ведение мяча на месте и шагом. С.- ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	К/У№12	
20	К/У- ловля и передача мяча двумя руками от груди. Р.- броски мяча с места одной рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. «Передал- садись».	К/У№13	
21	З.- броски мяча с места одной рукой. Игры: «передал- садись», «мяч капитану».		
22	С.- броски мяча с места одной рукой. Правила игры. Учебная игра 3*3.		
23	Броски мяча с места одной рукой. Правила игры. Учебная игра.		
24	К/У- броски мяча с места одной рукой. Правила игры. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	К/У№14	
25	Правила игры. Игры: «передал- садись», «мяч капитану».		
26	С.- разученных элементов. Учебная игра. Правила игры.		
27	Правила игры. Совершенствование разученных элементов. Учебная игра.		
28	К/У- правила игры. С.- разученных элементов. Учебная игра.	К/У№15	
29	С.- разученных элементов. Учебная игра.		
Гимнастика- 18 часов			
30	Т/Б- на уроках гимнастики. Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
31	Упражнения без предметов. Р.- 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад, стойка на лопатках. С.- поднятие туловища.		
32	З.- 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад. Стойка на лопатках. К/У- поднятие туловища за 30 сек. Р.- вис на согнутых руках.	К/У№16	
33	К/У.- 2-3 кувырка вперед. С.- 2-3 кувырка назад, стойка на лопатках. С.- вис на согнутых руках.	К/У№17	
34	. С.- 2-3 кувырка назад, стойка на лопатках. С.- вис на согнутых руках. С.- поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке.		
35	С.- 2-3 кувырка назад, стойка на лопатках. К/У- вис на согнутых руках. С.- сгибание рук в упоре лежа. Р.- повороты на носках, приседания, повороты в приседе.	К/У№18	
36	С- стойка на лопатках. К/У- 2-3 кувырка назад. С.- поднятие прямых ног на стенке, сгибание рук в упоре лежа. С.- повороты на носках, приседания, повороты в приседе.	К/У№19	
37	К/У- упражнения в равновесии: повороты на носках, приседания, повороты в приседе. Р.-	К/У№20	

	соединение элементов на бревне. Р.- соединение элементов на акробатике. Д.- лазание по канату. М.- вис согнувшись и прогнувшись. С.- поднимание прямых ног на стенке. Р.- упоры на перекладине и брусьях.		
38	К/У- поднимание прямых ног на стенке. С.- ходьба по бревну приставными шагами. С.- вис согнувшись и прогнувшись(м).З.- упоры на перекладине и брусьях. З.- соединение элементов на бревне. З.- соединение элементов на акробатике. С.- лазание по канату(д).	К/У№21	
39	С.- ходьба по бревну приставными шагами. С.- соединение элементов на бревне. С- соединение акробатических элементов. К/У.- вис согнувшись и прогнувшись, лазание по канату(д). Приседание на одной ноге-«пистолет».	К/У№22	
40	К/У- соединение элементов на бревне(д). упоры на перекладине и брусьях(м). С.- соединение акробатических упражнений. . Р.- смешанные висы(д).Р.- лазание по канату (м).Приседание на одной-«пистолет».	К/У№23	
41	С.- соединение акробатических упражнений. К/У- приседания на одной ноге. З.- смешанные висы(д). С.- лазание по канату (м).С.- подтягивание.	К/У№24	
42	К/У- соединение акробатических упражнений. Р.- упражнения на гибкость. С.- смешанные висы(д). С.- подтягивание. С.- лазание по канату(м).	К/У№25	
43	К/У- подтягивание. С.- смешанные висы(д). З.- упражнения на гибкость. С.- лазание по канату (м). Р.- опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	К/У№26	
44	К/У- смешанные висы(д). лазание по канату(м). З.- опорный прыжок. С.- упражнения на гибкость. Р.- полоса препятствий.С.- сгибание рук в упоре лежа.	К/У№27	
45	К/У- упражнения на гибкость. З.- полоса препятствий. С.- опорный прыжок. С.- сгибание рук в упоре лежа.	К/У№28	
46	К/У- опорный прыжок. С.- полоса препятствий. С.- сгибание рук в упоре лежа.	К/У№29	
47	К/У- полоса препятствий. С.- сгибание рук в упоре лежа.	К/У№30	
Волейбол-4 часа			
48	Т/Б- на уроках пионербола. Основы знаний. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.		
49	Упражнения с набивными мячами. Р.- ловля и передача мяча. С.- нападающий удар одной и двумя руками. С.- подача мяча. Р.- правила игры. Игра: «Перестрелка».		
50	Упражнения с набивными мячами. С.- ловля и передача мяча. С.- нападающий удар одной и двумя руками. З.- правила игры. «Перестрелка».		

51	К/У- ловля и передача мяча. С.- нападающий удар одной и двумя руками. С.- правила игры. «Перестрелка».	К/У№31	
Лыжная подготовка- 20 часов.			
52	Т/Б- на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Одежда, обувь лыжника.		1
53	Построение в шеренгу с лыжами. Команды: «Равняйся», «Смирно». Повороты с лыжами. Медленное передвижение по лыжне.		1
54	С.- команд на уроке лыжной подготовки. Медленное передвижение по лыжне.		1
55	С.- команд на уроке. Р.- попеременный 2х.- шажный ход. Медленное передвижение по лыжне.		1
56	З.- попеременный 2х.- шажный ход. Р.- поворот переступанием. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У№32	1
57	С.- попеременный 2х.- шажный ход. Р.- одновременный 2х.- шажный ход. З.- поворот переступанием. Медленное передвижение по лыжне.		1
58	С.- попеременный 2х.- шажный ход. З.- одновременный 2х.- шажный ход. С.- поворот переступанием. Медленное передвижение по лыжне.		1
59	К/У- попеременный 2х.- шажный ход. С.- одновременный 2х.- шажный ход. Р.- одновременный бесшажный ход. С.- поворот переступанием. Медленное передвижение по лыжне.	К/У№33	1
60	К/У- поворот переступанием. С.- одновременный 2х.- шажный ход. З.- одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость.	К/У№34	1
61	К/У- одновременный 2х.- шажный ход. С.- одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость. Встречные эстафеты.	К/У№35	1
62	С.- одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость. Встречные эстафеты.		1
63	К/У- одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость. Встречные эстафеты.	К/У№36	1
64	Р.- подъем наискось «полуелочкой». Р.- спуск в средней стойке. Игры на горке.		1
65	З.- подъем наискось «полуелочкой». З.- спуск в средней стойке. Игры на горке.		1
66	С.- подъем наискось «полуелочкой». С.- спуск в средней стойке. Р.- торможение плугом. Игры на горке. Медленное передвижение по лыжне.		1
67	С.- подъем наискось «полуелочкой». С.- спуск в средней стойке. З.- торможение плугом. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У№37	1
68	К/У- подъем наискось «полуелочкой». С.- спуск в средней стойке. С.- торможение плугом. Медленное передвижение по дистанции.	К/У№38	1
69	К/У- спуск в средней стойке. С.- торможение плугом. Круговые эстафеты. Игры на горке.	К/У№39	1

70	К/У- торможение плугом. Круговые эстафеты. Игры на горке.	К/У№40	1
71	Круговые эстафеты. Игры на горке. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У№41	1
Волейбол- 22 часа			
72	Т/Б- на уроках спортивных игр. Основы знаний. Физиологические основы воспитания физических качеств.		
73	С.- ловля и передача мяча. С.- нападающий удар одной и двумя руками. С.- подачу. Игра: «Перестрелка».		
74	С.- ловля и передача мяча. С.- нападающий удар. С.- подачу. Игра: «Перестрелка».		
75	К/У- нападающий удар одной и двумя руками. С.- подачу. Игра: «Перестрелка».	К/У№42	
76	С.- подачу. Правила игры. Игра: «Перестрелка».		
77	К/У- подача мяча. Правила игры. Учебная игра.	К/У№43	
78	Правила игры. С.- подтягивание. Учебная игра.		
79	Правила игры. С.- подтягивание. Учебная игра.		
80	Правила игры. К/У- подтягивание. Правила игры. Учебная игра. С.- прыжки на скакалке.	К/У№44	
81	Правила игры. С.- прыжки на скакалке. Учебная игра.		
82	Т/Б- на уроках спортивных игр. Основы знаний. Личная гигиена, закаливание, водные процедуры.		
83	С.- ловля и передача мяча. С.- нападающий удар. С.- прыжки на скакалке. Учебная игра.		
84	К/У- прыжки на скакалке за 30 сек. С.- нападающий удар. С – ловля и передача мяча. Учебная игра.	К/У№45	
85	С.- передача мяча одной и двумя руками. С.- нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.		
86	К/У- передача мяча одной и двумя руками. С.- нападающий удар. Р.- подача мяча. Правила игры.	К/У№46	
87	З.- подача мяча. Правила игры. С.- нападающий удар.		
88	К/У- нападающий удар. С.- подача мяча. Правила игры.	К/У№47	
89	К/У- подача мяча. Правила игры. Учебная игра.	К/У№48	
90	К/У- правила игры. Учебная игра. Челночный бег. Подтягивание.	К/У№49	
91	Учебная игра с заданием. Челночный бег. Подтягивание.		
92	К/У- челночный бег. Учебная игра с заданием.	К/У№50	
93	Учебная игра с заданием. К/У- подтягивание.	К/У№51	
Легкая атлетика- 12 часов			
94	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Питание, двигательный режим человека.		
95	К/У- президентские состязания.	К/У№52	
96	К/У-президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У№53	

97	Р.- старт с опорой на одну руку. С.- бег 30 м, бег 60 м. Равномерный бег. К/У- бег 1000м.	К/У№54	
98	С.- старт с опорой на одну руку. С.- бег 30 м, бег 60м. Равномерный бег.		
99	К/У- старт с опорой на одну руку.	К/У№55	
100	К/У- бег 30м. С.- бег 60м. Р.- метание мяча на дальность. Равномерный бег.	К/У№56	
101	К/У- бег 60м. С.- метание мяча на дальность. Р.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№57	
102	С.- метание мяча на дальность. С.- прыжки в длину с разбега. К/У- бег 6 мин.	К/У№58	
103	К/У- метание мяча на дальность. С.- прыжки в длину с разбега. Бег 100м, 200м.	К/У№59	
104	К/У- прыжки в длину с разбега. Бег 100м, 200м. Подвижные игры.	К/У№60	
105	К/У- бег 1500м. Эстафеты с этапами 30м. Игра: «Салки».	К/У61	

**Поурочно-тематическое планирование 6 класс,
105 часов в год, в неделю 3 часа**

№ урока	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика- 12 часов			
1.	Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Физическая культура и Олимпийское движение. Когда и где зародились Олимпийские игры?		
2.	Т/б на уроках л/а. С- старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Р-бег 60 м. с низкого старта. Р-метание мяча на дальность. Равномерный бег до 2000 м. К/У- бег 30 м. с высокого старта.	К/У №1	
3.	Р- прыжок в длину с разбега «согнувшись». С- бег 60 м. с низкого старта; 3-метание мяча на дальность. Равномерный бег до 2000 м. К/У- низкий старт.	К/У №2	
4.	С- метание мяча на дальность. 3- прыжок в длину с разбега «согнувшись». Равномерный бег до 2000м. К/У- бег 60 м. с низкого старта.	К/У №3	
5.	С- прыжок в длину с разбега «согнувшись». Равномерный бег до 2000 м. К/У- метание мяча на дальность.	К/У №4	
6.	Р- прыжки в длину с места. С- челночный бег 3х10 м. равномерный бег до 2000 м. К/У- прыжок в длину с разбега «согнувшись»	К/У №5	
7.	3- прыжки в длину с места. С- челночный бег 3х10 м.; пробегание отрезков 100;200 м. Линейные эстафеты с этапами 50 м. К/У- бег 6 мин.	К/У №6	
8.	С- прыжки в длину с места; пробегание отрезков 100;200 м. Линейные эстафеты с этапами 50 м. К/У- челночный бег 3х10 м.	К/У №7	
9.	Пробегание отрезков 100;200 м. Линейные эстафеты с этапами 50 м. К/У- прыжки в длину с места.	К/У №8	
10.	Пробегание отрезков 100;200 м. Линейные эстафеты с этапами 50 м.; подтягивание. К/У- бег 1000 м.	К/У №9	
11.	Пробегание отрезков 100;200 м. Линейные эстафеты с этапами 50 м.; подтягивание. К/У- бег 1500 м.	К/У №10	
12.	К/У- подтягивание.	К/У №11	
Баскетбол -17 часов			
13.	Т/Б на уроках баскетбола. Основы знаний. Техника ловли, передачи, ведения и броски мяча. Терминология тактики нападения и защиты.		
14.	Т/Б на уроках баскетбола. Р- ловля и передача мяча; передача со сменой мест в парах и тройках; ведение мяча шагом и бегом. П/и «Передал- садись».		
15.	С- ловля и передача мяча; передача со сменой мест в парах и тройках; ведение мяча шагом и бегом. П/и «Передал- садись».		

16.	С- передача со сменой мест в парах и тройках; ведение мяча шагом и бегом; броски мяча в движении после ведения. П/и «Передал- садись», эстафеты с элементами баскетбола. К/У- ловля и передача мяча.	К/У №12	
17.	С- ведение мяча шагом и бегом; броски мяча в движении после ведения. П/и «Передал- садись», эстафеты с элементами баскетбола. К/У- передача со сменой мест в парах и тройках.	К/У №13	
18.	С- броски мяча в движении после ведения; правила игры. П/и «Салки с ведением»; эстафеты с элементами баскетбола. К/У- ведение мяча шагом и бегом.	К/У №14	
19.	С- броски мяча в движении после ведения; правила игры. П/и «Салки с ведением»; эстафеты с элементами баскетбола.		
20.	С- броски мяча в движении после ведения; правила игры. П/и «Салки с ведением»; эстафеты с элементами баскетбола.		
21.	С- правила игры. П/и «Салки с ведением»; эстафеты с элементами баскетбола. К/У- броски мяча в движении после ведения.	К/У №15	
22.	Учебная игра 3х3; 4х4. . П/и «Салки с ведением»; эстафеты с элементами баскетбола.		
23.	Учебная игра 3х3; 4х4.; эстафеты с элементами баскетбола.		
24.	Учебная игра 3х3; 4х4.; эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Перестрелка». К/У- правила игры.	К/У №16	
25.	Учебная игра 3х3; 4х4.; эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Перестрелка».		
26.	Эстафеты с элементами баскетбола.П/и «Перестрелка».		
27.	К/У- учебная игра 3х3; 4х4.	К/У №17	
28.	С-ранее изученных элементов. Учебная игра.		
29.	С-ранее изученных элементов. Учебная игра.		
Гимнастика -18 часов			
30.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий.		
31.	Р- 2-3 кувырка вперед (назад) слитно; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики); С- вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе на стенке; сгибание рук в упоре лежа. К/У- поднимание туловища за 30 сек.	К/У №18	
32.	Р- лазанье по канату изученным способом; упр.в равн.- пов. На носках в п/присяде; из стойки поперек соскок прогнувшись; висы и упоры-махом одной и толчком другой подъем переворотом. С-2-3 кувырка вперед (назад) слитно; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики); вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе на стенке. К/У- 2-3 кувырка вперед слитно.	К/У №19	
33.	Р- махом назад соскок. С- лазанье по канату изученным способом; 2-3 кувырка назад слитно; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики); пов. на носках в п/присяде; из стойки поперек соскок		

	прогнувшись; вис лежа, вис присев; махом одной и толчком другой подъем переворотом; вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе на стенке.		
34.	Р- брусья- сед ноги врозь, сед на бедре. 3- махом назад на соскок. С-лазание по канату изученным способом; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики); пов. на носках в п/присяде; из стойки поперек соскок прогнувшись; вис лежа, вис присев; махом одной и толчком другой подъем переворотом; вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе на стенке. К/У- 2-3 кувырка назад слитно.	К/У №20	
35.	Р- бр.- из седа на бедре соскок с поворотом. С- лазание по канату изученным способом; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики); пов. на носках в п/присяде; из стойки поперек соскок прогнувшись; вис лежа, вис присев; махом одной и толчком другой подъем переворотом; махом назад на соскок; брусья- сед ноги врозь, сед на бедре; поднимание прямых ног в висе на стенке. К/У- вис на согнутых руках.	К/У №21	
36.	Р- акроб.соединение из 3-4 элементов;упр. в равн.- соединение 3-4 элементов; бр.- соединение 2 элементов. С- лазание по канату;стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики); пов. на носках в п/присяде; вис лежа, вис присев; махом назад соскок; брусья- сед ноги врозь, сед на бедре; из седа на бедре соскок с поворотом; поднимание прямых ног в висе на стенке. К/У- из стойки поперек соскок прогнувшись; махом одной и толчком другой подъем переворотом.	К/У №22	
37.	С- лазание по канату изученным способом; «мост» из положения стоя (девочки);лежа (мальчики);акр.-соед.3-4 элем.; упр. в равн.- соед.3-4 элем.; махом назад соскок;висы-соед.2-3; бр.- сед ноги врозь, сед на бедре; из седа на бедре соскок с поворотом; соед.2 элем. К/У- поднимание прямых ног в висе на стенке.	К/У №23	
38.	Р- приседание на одной ноге «пистолет». С- акр-соед.3-4 элементов; упр.в равн.- соед.3-4 элементов; бр- соед.2 элементов. К/У- висы и упоры- соединение из 2-3 элементов; лазание по канату(дев.)	К/У №24	
39.	Р- брусья-вис лежа, вис присев; наскок в упор на н.жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами. С- лазание по канату;акр.-соед.3-4 элементов; приседание на одной ноге «пистолет». К/У- упр. в рав. соед. 3-4 элементов; бр.- содинение 2 элементов.	К/У №25	
40.	С- лазание по канату; акр. – соед.3-4 элементов; бр.- вис лежа, вис присев; наскок в упор на н.жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами; соед.2-3 элементов; подтягивание. К/У- приседание на одной ноге «пистолет».	К/У №26	
41.	Р- упражнения на гибкость. С-лазание по канату; ; наскок в упор на н.жердь, соскок с поворотом, размахивание	К/У №27	

	изгибами;бр.- соедин.2-3 элементов; подтягивание. К/У- акроб.-соед. 3-4 элементов.		
42.	Р- опорный прыжок «ноги врозь»- «козел» в ширину. С- лазанье по канату; упражнения на гибкость; бр.- соедин.2-3 элементов. К/У- подтягивание.	К/У №28	
43.	С- упражнения на гибкость; опорный прыжок «ноги врозь»- «козел» в ширину; сгибание рук в упоре лежа. К/У- бр.соед.2-3 элементов; лазанье по канату (мал.)	К/У №29	
44.	С- опорный прыжок «ноги врозь»- «козел» в ширину; сгибание рук в упоре лежа. К/У- упражнения на гибкость.	К/У №30	
45.	С- сгибание рук в упоре лежа. К/У- опорный прыжок «ноги врозь»- «козел» в ширину.	К/У №31	
46.	Полоса препятствий.		
47.	Полоса препятствий.		
Волейбол- 4 часа			
48.	Т/б на уроках волейбола. Основы знаний. Что такое двигательная способность? Какое значение имеет двигательная способность в жизни человека.		
49.	Р- передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах; передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
50.	Р- прием мяча снизу на месте; нижняя прямая подача; правила игры. С- передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах; передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра.		
51.	З- прием мяча снизу на месте; нижняя прямая подача; правила игры. Учебная игра. К/У- передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах; передача мяча сверху двумя руками через сетку.	К/У №32	
Лыжная подготовка – 20 часов			
52.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой? Переноска лыж.		1
53.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Равномерная тренировка.		1
54.	Р- техника попеременно-2-х шажного хода. Равномерная тренировка.		1
55.	Р- техника одновременно-2-х шажного хода. З- техника попеременно-2-х шажного хода. Встречные эстафеты. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У №33	1
56.	З- техника одновременно-2-х шажного хода. С- техника попеременно-2-х шажного хода; встречные эстафеты. К/У- лыжные гонки 2 км.	К/У №34	1
57.	Р- одновременно одношажного хода. С-одновременно-2х-шажного хода; встречные эстафеты. Переменная тренировка. К/У- техника попеременно-2-х шажного хода.	К/У №35	1
58.	З- техника одновременно одношажного хода. С- техника одновременно-2-х шажного хода; встречные эстафеты. Переменная тренировка.		1
59.	Р- техника одновременно бесшажного хода. С-техника одновременно одношажного хода; встречные эстафеты.	К/У №36	

	Переменная тренировка. К/У- техника одновременно-2х шажного хода.		
60.	3- техника одновременно бесшажного хода. С- техника одновременно одношажного хода; прохождение отрезков на скорость. Равномерная тренировка.		1
61.	С- техника одновременно бесшажного хода. Прохождение отрезков на скорость. Равномерная тренировка. К/У- техника одновременно одношажного хода.	К/У №37	1
62.	Р- спуск с горы в разных стойках. С- техника одновременно бесшажного хода; подъем на горку скользящим шагом. Прохождение отрезков на скорость. Игры на горке.		1
63.	Р- торможение «плугом» и упором; поворот «плугом» на спуске. 3- спуск с горы в разных стойках. С- подъем на горку скользящим шагом. Прохождение отрезков на скорость. Игры на горке. К/У- техника одновременно бесшажного хода.	К/У №38	1
64.	3- торможение «плугом» и упором; поворот «плугом» на спуске. С- подъем на горку скользящим шагом; спуск с горы в разных стойках. Переменная тренировка. Игры на горке.		1
65.	С- подъем на горку скользящим шагом; спуск с горы в разных стойках; торможение «плугом» и упором; поворот «плугом» на спуске. Переменная тренировка. Игры на горке.		1
66.	С- торможение «плугом» и упором; поворот «плугом» на спуске. Переменная тренировка. Игры на горке. К/У- спуск с горы в разных стойках.	К/У №39	1
67.	С- поворот «плугом» на спуске. Переменная тренировка. Игры на горке. К/У- торможение «плугом» и упором.	К/У №40	1
68.	Равномерная тренировка; круговые эстафеты; игры на горке. К/У- поворот плугом на спуске.	К/У №41	1
69.	Равномерная тренировка. Круговые эстафеты. Игры на горке.		1
70.	Круговые эстафеты. Игры на горке. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У №42	1
71.	Круговые эстафеты. Игры на горке. К/У- лыжные гонки 2 км.	К/У №43	1
Волейбол - 22 часа			
72.	Т/б на уроках п/б; в/б. Основы знаний. Техника выполнения верхней прямой подачи по зонам 6,5,1.		
73.	Р- перемещения в волейболе; передача мяча сверху двумя руками; нападающий удар в пионерболе; учебная игра в пионербол. С- правила игры.		
74.	Т/б на уроках п/б; в/б. 3- перемещения в волейболе; передача мяча сверху двумя руками; учебная игра в пионербол. С- нападающий удар; правила игры		
75.	Р- прием мяча снизу двумя руками. С- перемещения в волейболе; передача мяча сверху двумя руками; правила игры; учебная игра в пионербол. К/У- нападающий удар в пионерболе.	К/У №44	

76.	Р- нижняя прямая подача. З- прием мяча снизу двумя руками. С- передача мяча сверху двумя руками; учебная игра в пионербол. К/У- перемещения в волейболе.	К/У №45	
77.	З- нижняя прямая подача. С-прием мяча снизу двумя руками; учебная игра в пионербол. К/У- передача мяча сверху двумя руками.	К/У №46	
78.	С- нижняя прямая подача; учебная игра. К/У- прием мяча снизу двумя руками.	К/У №47	
79.	С- учебная игра в пионербол; подтягивание. П/и «Перестрелка». К/У- нижняя прямая подача.	К/У №48	
80.	С- учебная игра в пионербол; подтягивание. П/и «Перестрелка».		
81.	С- учебная игра в пионербол; П/и «Перестрелка»; прыжки на скакалке за 30 сек. К/У- подтягивание.	К/У №49	
82.	С- учебная игра в пионербол; П/и «Перестрелка»; К/У- прыжки на скакалке за 30 сек.	К/У №50	
83.	Т/Б на уроках п/б; в/б. Основы знаний. Признаки, характерные для правильной и неправильной осанки. Комплекс ОРУ на осанку.		
84.	Т/Б на уроках п/б; в/б. Р- передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах; передача мяча сверху 2-мя руками через сетку. Правила игры. Учебная игра в пионербол. С- повторение перемещений в волейболе.		
85.	Р- прием мяча снизу на месте. С- повторение перемещений в волейболе; передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах; передача мяча сверху 2-мя руками через сетку; правила игры. Учебная игра в пионербол.		
86.	Р- нижняя прямая подача. З- прием мяча снизу на месте. С- повторение перемещений в волейболе; передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах; передача мяча сверху 2-мя руками через сетку; правила игры. Учебная игра в пионербол.		
87.	З- нижняя прямая подача. С- повторение перемещений в волейболе; передача мяча сверху 2-мя руками через сетку; прием мяча снизу на месте; правила игры. Учебная игра в пионербол. К/У- передача мяча сверху двумя руками на месте и с выходом вперед в парах.	К/У №51	
88.	С- прием мяча снизу на месте.; нижняя прямая подача; учебная игра в пионербол. К/У- передача мяча сверху 2-мя руками через сетку.	К/У №52	
89.	С- нижняя прямая подача; учебная игра в пионербол. К/У- прием мяча снизу на месте.	К/У №53	
90.	Учебная игра в пионербол. Прыжки на скакалке за 30 сек. К/У- нижняя прямая подача.	К/У №54	
91.	Учебная игра в пионербол; челночный бег 3х10 м; подтягивание. К/У- прыжки на скакалке за 30 сек.	К/У №55	
92.	Учебная игра. С-прыжки под вращающуюся скакалку. Эстафеты. П/и «Перестрелка». К/У- челночный бег 3х10 м.	К/У №56	

93.	Учебная игра; С- прыжки на скакалке в парах; под вращающуюся скакалку.; подтягивание.П/и «Перестрелка». К/У- учебная игра в пионербол.	К/У №57	
Лёгкая атлетика – 12 часов			
94.	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных навыков.		
95.	Т/б на уроках лёгкой атлетики. К/У- Президентские состязания. Бег 1000 м. П/и по выбору.		
96.	Р- низкий старт и стартовый разгон; бег 30 м. с высокого старта; бег 60 м. с низкого старта. К/У- Президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У №58	
97.	З- низкий старт и стартовый разгон; бег 30 м. с высокого старта; бег 60 м. с низкого старта. С- метание мяча в гор. цель 1х1 с 8 м.		
98.	С- бег 30 м. с высокого старта; бег 60 м. с низкого старта. С- метание мяча в гор. цель 1х1 с 8 м.; эстафеты с этапами до 50 м. К/У- низкий старт и стартовый разгон.	К/У №59	
99.	Р- метание мяча на дальность. С- бег 60 м. с низкого старта; метание мяча в гор. цель 1х1 с 8 м.; эстафеты с этапами до 50 м. К/У-бег 30 м. с высокого старта	К/У №60	
100.	Р- прыжки в длину с разбега. З- метание мяча на дальность. С- метание мяча в гор. цель 1х1 с 8 м.; пробегание отрезков 100м.;200м. К/У- бег 60 м с низкого старта.	К/У №61	
101.	З- прыжки в длину с разбега. С- метание мяча на дальность; пробегание отрезков 100м.;200м. К/У- метание мяча в гор. цель 1х1 с 8 м.	К/У №62	
102.	С- метание мяча на дальность; прыжки в длину с разбега; пробегание отрезков 100м.;200м. К/У-бег 6 мин.	К/У №63	
103.	С- прыжки в длину с разбега; пробегание отрезков 100м.;200м. К/У- метание мяча на дальность.	К/У №64	
104.	С- прыжки в длину с разбега; пробегание отрезков 100м.;200 м. К/У- бег 1500 м.	К/У №65	
105.	К/У- прыжки в длину с разбега. П/игры по выбору.	К/У №66	

**Поурочно-тематическое планирование 7 класс,
105 часов в год, в неделю 3 часа**

№ урока	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика- 12 часов			
1.	Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Страницы истории.		
2.	Т/б на уроках л/а. Р- метание мяча на дальность. Р- бег 60 м. с низкого старта. Повторить технику бега с низкого старта; стартовый разгон; бег 30 м. с высокого старта. Равномерный бег до 2000 м.		
3.	Р- прыжки в длину с разбега (техника, результат); 3- метание мяча на дальность; С- бег 60 м. с низкого старта; равномерный бег до 2000 м. К/У-бег 30 м с высокого старта	К/У №1	
4.	3- прыжки в длину с разбега (техника, результат); С- метание мяча на дальность; равномерный бег до 2000 м. К/У- бег 60 м. с низкого старта.	К/У №2	
5.	С- прыжки в длину с разбега (техника, результат); равномерный бег до 2000 м. К/У- метание мяча на дальность.	К/У №3	
6.	С- прыжки в длину с разбега (результат); равномерный бег до 2000 м.; линейные эстафеты с этапами 60 м.; пробегание отрезков на скорость 100;200;400 м. К/У- прыжки в длину с разбега (техника).	К/У №4	
7.	Равномерный бег до 2000 м; линейные эстафеты с этапами 60 м.; пробегание отрезков на скорость 100;200;400 м. К/У- прыжки в длину с разбега (результат).	К/У №5	
8.	Р-челночный бег 3х10 м; линейные эстафеты с этапами 60 м.; пробегание отрезков на скорость 100;200;400 м.; прыжки в длину с места. К/У-бег 6 мин.	К/У №6	
9.	3- челночный бег 3х10 м; линейные эстафеты с этапами 60 м.; пробегание отрезков на скорость 100;200;400 м.; прыжки в длину с места. К/У- бег 1000 м.	К/У №7	
10.	С- челночный бег 3х10 м.; прыжки в длину с места; подтягивание. К/У- бег 1500 м.	К/У №8	
11.	С- прыжки в длину с места ; подтягивание. К/У- челночный бег 3х10 м.	К/У №9	
12.	К/У- подтягивание. Эстафеты	К/У №10	
Баскетбол - 17 часов			
13.	Т/б на уроках баскетбола. Основы знаний. Познай себя (росто-весовые показатели).		
14.	Т/б на уроках баскетбола. Р- повороты на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; С-повторение ранее изученных приемов. Эстафеты с элементами баскетбола.		
15.	С- повороты на месте; ведение мяча с изменением		

	направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; повторение раннее изученных приемов. Эстафеты с элементами баскетбола.		
16.	Р- броски мяча в движении после ловли. С- ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; повторение раннее изученных приемов. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». К/У- повороты на месте.	К/У №11	
17.	З- броски мяча в движении после ловли; С-передача мяча одной рукой от плеча; повторение раннее изученных приемов; правила игры. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». К/У- ведение мяча с изменением направления и скорости.	К/У №12	
18.	С- передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в движении после ловли; повторение раннее изученных приемов; правила игры. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением».		
19.	С- броски мяча в движении после ловли; повторение раннее изученных приемов; правила игры. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». К/У-передача мяча одной рукой от плеча.	К/У №13	
20.	С- броски мяча в движении после ловли; повторение раннее изученных приемов; правила игры; учебная игра 4х4. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением».		
21.	С- повторение раннее изученных приемов; правила игры; учебная игра 4х4. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». К/У- броски мяча в движении после ловли.	К/У №14	
22.	С- повторение раннее изученных приемов; правила игры; учебная игра 4х4. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением».		
23.	Правила игры; учебная игра 4х4. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением».		
24.	Учебная игра 4х4. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». К/У-повторение раннее изученных приемов.	К/У №15	
25.	Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». Учебная игра 4х4. К/У- правила игры.	К/У №16	
26.	Эстафеты с элементами баскетбола. П/и « Салки с ведением». Учебная игра 4х4.	К/У №17	
27.	С-ранее изученных элементов.Учебная игра.		
28.	С-ранее изученных элементов.Учебная игра.		
29.	С-ранее изученных элементов.Учебная игра.		
Гимнастика -18 часов			
30.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Физическое самовоспитание.		
31.	Р-(мал.) кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (дев.) кувырок назад в	К/У №18	

	полушпагат; «мост» из положения стоя. С- подтягивание; вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; сгибание рук в упоре лежа. К/У- поднимание туловища за 30 сек.		
32.	Р- лазанье по канату-дев-3 приема, мал.-2 приема; упр.в рав.-расхождение при встрече;висы и упоры-подъем переворотом толчком 2-х ног; махом назад соскок; бр.-размахивание в упоре; сед ноги врозь, соскок на махе назад. С- -(мал.) кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (дев.) кувырок назад в полушпагат; «мост» из положения стоя; пробежка(упр. в равн.-повторение); вис на согнутых руках.		
33.	С- лазанье по канату-дев-3 приема, мал.-2 приема; -(мал.) кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (дев.) кувырок назад в полушпагат; «мост» из положения стоя; упр.в рав.-расхождение при встрече; пробежка; висы и упоры-подъем переворотом толчком 2-х ног; махом назад соскок; бр.-размахивание в упоре; сед ноги врозь, соскок на махе назад. К/У- вис на согнутых руках.	К/У №19	
34.	С- лазанье по канату-дев-3 приема, мал.-2 приема; (мал.) кувырок вперед в стойку на лопатках; (дев.) кувырок назад в полушпагат; упр.в рав.-расхождение при встрече; пробежка; висы и упоры-подъем переворотом толчком 2-х ног; махом назад соскок; бр.-размахивание в упоре; сед ноги врозь, соскок на махе назад; поднимание прямых ног в висе. К/У- стойка на голове с согнутыми ногами (мал.); «мост» из положения стоя (дев.)	К/У №20	
35.	Р- (акр.;упр. в равн.; висы и упоры;бр.)- соединение из 3-4 упр.(мал.;дев); С- лазанье по канату-дев-3 приема, мал.-2 приема; упр.в рав.-расхождение при встрече; пробежка; висы и упоры-подъем переворотом толчком 2-х ног; махом назад соскок; бр.-размахивание в упоре; сед ноги врозь, соскок на махе назад; поднимание прямых ног в висе. К/У- кувырок вперед в стойку на лопатках(м);кувырок назад в полушпагат(д).	К/У №21	
36.	С- лазанье по канату-дев-3 приема, мал.-2 приема; (акр.;упр. в равн.; висы и упоры;бр.)- соединение из 3-4 упр.(мал.;дев);упр. в равн.-пробежка; махом назад соскок; размахивание в упоре; сед ноги врозь,соскок на махе назад; поднимание прямых ног в висе. К/У-расхождение при встрече; подъем переворотом толчком 2-х ног.	К/У №22	
37.	С- - лазанье по канату-дев-3 приема, мал.-2 приема; (акр.;упр. в равн.; висы и упоры;бр.)- соединение из 3-4 упр.(мал.;дев); К/У- поднимание прямых ног в висе.	К/У №23	
38.	С-(акр.;упр. в равн.;бр.)- соединение из 3-4 упр.(мал.;дев); приседание на одной ноге «пистолет». К/У- лазанье по канату в 3 приема (д); висы и упоры-соединение элементов.	К/У №24	
39.	Р- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. С- лазанье по канату в 2 приема; соединение	К/У №25	

	элементов (акр.); приседание на одной ноге «пистолет». К/У- упр.в равн., бр.(м)- соединение элементов.		
40.	Р- соедин. эл. на бр.(д); С- лазанье по канату в 2 приема; акр.- соедин. упр.; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; соскок махом назад с поворотом; подтягивание. К/У- приседание на одной ноге «пистолет».	К/У №26	
41.	Р- упражнения на гибкость. С-лазанье по канату; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; соскок махом назад с поворотом; соедин. эл. на бр.(д); подтягивание. К/У- акр. (мал., дев)- соединение элементов.	К/У №27	
42.	С- лазанье по канату; упражнения на гибкость; соедин. эл. на бр.(д); опорный прыжок: м-согнув ноги через козла в длину (110 см); д-ноги врозь через козла в ширину (105 см). К/У- подтягивание.	К/У №28	
43.	С- упражнения на гибкость; опорный прыжок: м-согнув ноги через козла в длину (110 см); д-ноги врозь через козла в ширину (105 см); сгибание рук в упоре лежа. К/У- лазанье по канату в 2 приема (м); бр-соединение элементов (д).	К/У №29	
44.	С- опорный прыжок: м-согнув ноги через козла в длину (110 см); д-ноги врозь через козла в ширину (105 см); сгибание рук в упоре лежа. К/У- упражнения на гибкость.	К/У №30	
45.	С- сгибание рук в упоре лежа. К/У- опорный прыжок: м-согнув ноги через козла в длину(110 см);д-ноги врозь через козла в ширину(105 см).	К/У №31	
46.	Полоса препятствий.		
47.	Полоса препятствий.		
Волейбол- 4 часа			
48.	Т/б на уроках волейбола. Основы знаний. Влияние физических упражнений на основные системы организма.		
49.	Р- передвижения в волейболе; прием и передача сверху (снизу) двумя руками.		
50.	Р- нижняя прямая подача; правила игры.С- передвижения в волейболе; прием и передача сверху(снизу) двумя руками. С- элементов волейбола. Правила игры.Учебная игра.		
51.	С- нижняя прямая подача; правила игры. С- элементов волейбола. Правила игры. Учебная игра. К/У- передвижения в волейболе; прием и передача сверху(снизу) двумя руками.	К/У №32	
Лыжная подготовка- 20 часов			
52.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Здоровье и здоровый образ жизни.		1
53.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Равномерная тренировка.		1
54.	Р- попеременный 2-х шажный ход (повторение). С- одноопорное скольжение без палок. Равномерная тренировка.		1

55.	Р- одновременный 2-х шажный ход. С- попеременный 2-х шажный ход; одноопорное скольжение без палок. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У №33	1
56.	З- одновременный 2-х шажный ход; С- одноопорное скольжение без палок. Переменная тренировка. К/У- попеременный 2-х шажный ход.	К/У №34	1
57.	Р- одновременный одношажный ход. С- одноопорное скольжение без палок; одновременный 2-х шажный ход. Переменная тренировка.		1
58.	Р- поворот на месте махом. З- одновременный одношажный ход. Переменная тренировка. К/У- одновременный 2-х шажный ход.	К/У №35	1
59.	З- поворот на месте махом. С- одновременный одношажный ход. Переменная тренировка.		1
60.	С- поворот на месте махом. Переменная тренировка. К/У-одновременный одношажный ход.	К/У №36	1
61.	С- поворот на месте махом К/У- лыжные гонки 2 км.	К/У №37	1
62.	Р- торможение «плугом», упором; спуски в разных стойках. С- подъем в гору скользящим шагом. Равномерная тренировка. К/У- поворот на месте махом.	К/У №38	1
63.	Р- подъем «елочкой». З- торможение «плугом», упором; спуски в разных стойках. С- подъем в гору скользящим шагом. Равномерная тренировка.		1
64.	З- подъем «елочкой». С- торможение «плугом», упором; спуски в разных стойках; подъем в гору скользящим шагом. Прохождение отрезков на скорость. Игры на горке.		1
65.	С- подъем в гору скользящим шагом; торможение «плугом», упором; подъем «елочкой». Прохождение отрезков на скорость. Игры на горке. К/У- спуски в разных стойках.	К/У №39	1
66.	С- подъем «елочкой». Прохождение отрезков на скорость. Равномерная тренировка. Игры на горке. К/У- торможение «плугом», упором.	К/У №40	1
67.	С- подъем «елочкой». Равномерная тренировка. Спуски в разных стойках. Игры на горке.		1
68.	Равномерная тренировка. Игры на горке. К/У- подъем «елочкой».	К/У №41	1
69.	Встречные эстафеты. Игры на горке. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У №42	1
70.	Встречные эстафеты. Игры на горке. К/У- лыжные гонки 2 км.	К/У №43	1
71.	Встречные эстафеты. Игры на горке.		1
Волейбол -22 часа			
72.	Т/б на уроках п/п, в/б. Основы знаний. Личная гигиена.		
73.	Р- прием мяча снизу; передача сверху двумя руками через сетку. С- приемы в/б. Учебная игра в пионербол.		
74.	Р- нижняя прямая подача с 4-6 м. З- прием мяча снизу. С- передача сверху двумя руками через сетку; приемы в/б. Учебная игра в пионербол.		

75.	З- нижняя прямая подача с 4-6 м. С- прием мяча снизу; приемы в/б. Учебная игра в пионербол. К/У- передача сверху двумя руками через сетку.	К/У №44	
76.	С- прием мяча снизу; нижняя прямая подача с 4-6 м.; приемы в/б. Учебная игра в пионербол.		
77.	С- нижняя прямая подача с 4-6 м.; подтягивание. Учебная игра в пионербол. К/У- прием мяча снизу.	К/У №45	
78.	С- нижняя прямая подача с 4-6 м.; подтягивание. Учебная игра в пионербол.		
79.	Подтягивание. Учебная игра в пионербол. К/У- нижняя прямая подача с 4-6 м.	К/У №46	
80.	Прыжки на скакалке за 1 мин. Учебная игра. К/У- подтягивание.	К/У №47	
81.	С- повторение подач (по зонам); приемы(снизу, сверху, нападающий). Учебная игра. К/У- прыжки на скакалке за 1 мин.	К/У №48	
82.	Т/б на уроках волейбола. Основы знаний. Самоконтроль.		
83.	Р- прием и передача снизу двумя руками. Р- передвижения в волейболе; прием и передача сверху двумя руками; правила игры. С- элементы пионербола. Учебная игра в пионербол.		
84.	Р- нижняя прямая подача. З- прием и передача снизу двумя руками. С- передвижения в волейболе; прием и передача сверху двумя руками; правила игры; элементы пионербола. Учебная игра в пионербол.		
85.	С- передвижения в волейболе; прием и передача сверху двумя руками; прием и передача снизу двумя руками; нижняя прямая подача; правила игры. Учебная игра в пионербол. К/У- элементы пионербола.	К/У №49	
86.	С- передвижения в волейболе; прием и передача снизу двумя руками; нижняя прямая подача. Учебная игра в пионербол. К/У- прием и передача сверху двумя руками.	К/У №50	
87.	С- передвижения в волейболе; прием и передача сверху двумя руками; нижняя прямая подача. Учебная игра в пионербол. К/У- прием и передача снизу двумя руками.	К/У №51	
88.	С- передвижения в волейболе; прием и передача сверху двумя руками; прием и передача снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол. К/У- нижняя прямая подача.	К/У №52	
89.	С- передвижения в волейболе; прием и передача сверху двумя руками; прием и передача снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прыжки на скакалке за 1 мин. Учебная игра в пионербол. К/У- учебная игра в пионербол.	К/У №53	
90.	Учебная игра в пионербол; прыжки на скакалке за 1 мин.; челночный бег 3x10 м.; подтягивание.		
91.	Учебная игра в пионербол; челночный бег 3x10 м.; подтягивание. К/У-прыжки на скакалке за 1 мин.	К/У №54	
92.	Учебная игра в пионербол; подтягивание.	К/У №55	

	К/У- челночный бег 3х10 м.		
93.	Учебная игра. С-прыжки под вращающуюся скакалку. Эстафеты. Игры по выбору. К/У- подтягивание.	К/У №56	
Лёгкая атлетика – 12 часов			
94.	Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Первая помощь при травмах.		
95.	Т/б на уроках л/а. К/У- Президентские состязания. Бег 1000 м.		
96.	Р- низкий старт и стартовый разгон. С- бег 30 м. с высокого старта; бег 60 м. с низкого старта; равномерный бег до 2000 м. К/У- Президентские состязания. Итоговый контроль. Бег 1000 м.	К/У №57	
97.	С- низкий старт и стартовый разгон; бег 30 м. с высокого старта; бег 60 м. с низкого старта; равномерный бег до 2000 м.		
98.	С- бег 30 м. с высокого старта; бег 60 м. с низкого старта; равномерный бег до 2000 м. К/У- низкий старт и стартовый разгон.	К/У №58	
99.	С- бег 60 м. с низкого старта; равномерный бег до 2000 м. Эстафеты с этапами до 60 м. К/У- бег 30 м. с высокого старта.	К/У №59	
100.	Р- метание мяча на дальность. С- прыжки в длину с разбега; развитие скоростной выносливости: 100; 200 м. Эстафеты с этапами до 60 м. К/У- бег 60 м. с низкого старта.	К/У №60	
101.	С- метание мяча на дальность; прыжки в длину с разбега; развитие скоростной выносливости: 200; 400 м. Эстафеты с этапами до 60 м. К/У- бег 6 мин.	К/У №61	
102.	С- метание мяча на дальность; прыжки в длину с разбега. Эстафеты с этапами до 60 м. К/У- бег 1500 м.	К/У №62	
103.	С- прыжки в длину с разбега; развитие скоростной выносливости: 200; 400 м. Эстафеты с этапами до 60 м. К/У- метание мяча на дальность.	К/У №63	
104.	Эстафеты с этапами до 60 м. Игры по выбору. К/У- прыжки в длину с разбега.	К/У №64	
105.	Игры по выбору.		

Поурочно- тематическое планирование 8 класс
105 часов в год, 3 часа в неделю.

№	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика – 12 часов.			
1.	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.		
2.	Специальные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Р.- низкий старт. С.- стартовый разгон. Бег 30 м. Равномерный бег.		
3.	С.- бег 30 м. С.- низкий старт, стартовый разгон. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Равномерный бег.		
4.	К/У- низкий старт. С.- бег 30 м. Р.- бег 60м. Р.- метание мяча на дальность. Равномерный бег.	К/У№1	
5.	К/У- бег 30м. С.- бег 60м. З.- метание мяча на дальность. Р.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№2	
6.	К/У- бег 60м. С.- метание мяча на дальность. З.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№3	
7.	К/У- метание мяча на дальность. С.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Пробегание отрезков 100м.	К/У№4	
8.	К/У- прыжки в длину с разбега. Пробегание отрезков 100м. 200м. Равномерный бег.	К/У№5	
9.	К/У- бег 1000м. Пробегание отрезков 100- 200м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Р.- прыжки в длину с места.	К/У№6	
10	К/У- бег 6 мин. Пробегание отрезков 400м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. З.- прыжки в длину с места. Р.- челночный бег 3*10м.	К/У№7	
11	К/У- бег 2000м. С.- прыжки в длину с места. З.- челночный бег. Р.- подтягивание.	К/У№8	
12	К/У- прыжки в длину с места. С.- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание.	К/У№9	
Баскетбол – 17 часов.			
13	Т/Б- на уроках баскетбола Основы знаний. . Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		
14	К/У- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание. С.- ловля и передача мяча одной и двумя руками. С.- ведение мяча на месте и в движении.	К/У№10	
15	К/У- подтягивание. С.- ловля и передача мяча на месте и в движении. С.- ведение мяча на месте и в движении.	К/У№11	
16	С.- ловля и передача мяча на месте в движении. С.- ведение мяча на месте и в движении. Р.- штрафные броски.		
17	К/У- ловля и передача мяча в движении. С.- ведение мяча на месте и в движении. З.- штрафные броски. Р.- броски после ведения.	К/У№12	

18	С.- штрафные броски. З.- броски после ведения. К/У- ведение мяча в движении. Учебная игра.	К/У№13	
19	К/У- штрафные броски. С.- броски после ведения. Р.- передача мяча в движении. Учебная игра.	К/У№14	
20	С.- броски после ведения. З.- передача мяча в движении. Учебная игра.		
21	С.- передача мяча в движении. Учебная игра. К/У- броски после ведения.	К/У№15	
22	С.- передача мяча в движении. Учебная игра.		
23	С.- ранее изученных элементов. Учебная игра. С.- передача мяча в движении.		
24	С.- ранее изученных элементов. Учебная игра. К/У- передача мяча в движении.	К/У№16	
25	К/У- учебная игра с заданием. С.- ранее изученных элементов.	К/У№17	
26	К/У- учебная игра с заданием. С.- ранее изученных элементов.	К/У№18	
27	С.- ранее изученных элементов. Учебная игра.		
28	С.- изученных элементов. Учебная игра.		
29	С.- изученных элементов. Учебная игра.		
Гимнастика- 18 часов			
30	Т/Б- на уроках гимнастики. Основы знаний. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		
31	Упражнения без предметов. Акробатика: кувырок вперед и назад слитно(д) и (м). Вис на согнутых руках. Поднимание туловища.		
32	С.- кувырок вперед и назад слитно. Р.- стойка на голове и руках(м), (д) с моста переход на одно колено. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища.		
33	К/У- поднимание туловища за 30 сек. С.- кувырок вперед и назад слитно. С.- стойка на голове, с моста переход на одно колено, кувырок назад в полушпагат(д), длинный кувырок(м). Вис на согнутых руках. Поднимание туловища. Р.- упражнения в равновесии: шаги взмахом рук и хлопками. Р.- лазание по канату. Р.- перекладина: вис на подколенках, опускание в упор.	К/У№19	
34	К/У- вис на согнутых руках. С.- упражнения в акробатике. С.- упражнения в равновесии: шаги взмахом рук и хлопками, шаги полки. Р.- соскок с бревна из упора на колене. С.- лазание по канату(д). М.- с.- длинный кувырок, стойка на голове и руках. Р.- кувырок назад в стойку ноги врозь. Перекладина: з.- вис на подколенках, опускание в упор. С.- подъем переворотом с 2х. ног. С.- поднимание ног на стенке.	К/У№20	
35	К/У- кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках. С.- с моста переход на одно колено, длинный кувырок, кувырок назад в стойку ноги врозь. С.- упражнение на бревне: соскок с бревна из упора на колене, с моста переход на одно колено. С.- лазание по	К/У№21	

	канату. С.- упражнение на перекладине. Р.- соединение элементов на перекладине. Р.- брусья (м)- подъем махом назад в сед ноги врозь, соскок. Поднимание ног в висе на стенке. С.- отжимание от брусьев(м).		
36	К/У- с моста переход на одно колено, длинный кувырок. С.- кувырок назад в стойку ноги врозь(м). Р.- соединение элементов на акробатике. С.- соскок с бревна из упора на колене. Р.- соединение элементов на бревне. С.- лазание по канату. С.- подъем переворотом с 2х ног. С.- соединение элементов на перекладине. С.- подъем махом назад в сед ноги врозь, соскок (брусья-м). С.- поднимание прямых ног в висе на стенке. С.- отжимание от брусьев.	К/У№22	
37	К/У- соскок с бревна. Подъем переворотом с 2х. ног. С. соединение элементов на акробатике. З.- соединение элементов на бревне. С.- лазание по канату. С.- соединение элементов на перекладине. С.- поднимание ног на стенке. Отжимание от брусьев.	К/У№23	
38	С.- соединение элементов на акробатике, соединение элементов на бревне. С.- лазание по канату.(М.). С.- элементов на акробатике, соединение элементов на перекладине. С.- упражнения на брусьях (м). К/У- поднимание прямых ног на стенке.	К/У№24	
39	С.- элементов на акробатике, упражнения на бревне. К/У- лазание по канату.(д). К/У- соединение упражнений на перекладине. С.- акробатическое соединение, упражнение на брусьях (м). С.- отжимание от брусьев. С.- «пистолет».	К/У№25	
40	К/У- соединение элементов на бревне. К/У- подъем махом назад в сед ноги врозь, соскок. С.- акробатическое соединение. Р.- висы и упоры(д). Р.- лазание по канату(м). С.- отжимание от брусьев, «пистолет».	К/У№26	
41	К/У- «пистолет». С.- акробатическое соединение. З.- висы и упоры. З.- лазание по канату без помощи ног. С.- подтягивание. С.- отжимание от брусьев.	К/У№27	
42	К/У- акробатическое соединение. С.- висы и упоры(Д). С.- лазание по канату. С.- подтягивание. С.- отжимание от брусьев, отжимание от пола(д).	К/У№28	
43	К/У- подтягивание. С.- соединение упражнений на брусьях(м). С.- лазание по канату. С.- отжимание от пола, отжимание от брусьев. Р.- опорный прыжок.	К/У№29	
44	К/У- лазание по канату, вис присев, вис прогнувшись. С.- опорный прыжок. С.- отжимание от пола. С.- упражнения на гибкость.	К/У№30	
45	К/У- отжимание. С.- опорный прыжок. С.- упражнение на гибкость.	К/У№31	
46	К/У- упражнение на гибкость. С.- опорный прыжок.	К/У№32	
47	К/У- опорный прыжок. Круговая тренировка.	К/У№33	
Волейбол- 4 часа			
48	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Основы		

	обучения и самообучения двигательным действиям.		
49	С.- техника передачи мяча сверху. С.- техника приема снизу. Р.- прием мяча снизу после подачи. Игры: «Картошка», «Мяч в воздухе».		
50	С.- техника передачи мяча сверху. С.- техника приема снизу. З.- прием снизу после подачи. Игры: «Картошка», «Мяч в воздухе».		
51	С.- техника передачи мяча сверху. С.- техника приема снизу. С.- прием мяча снизу после подачи. Игры: «Картошка», «Мяч в воздухе».		
Лыжная подготовка- 20 часов			
52	Т/Б- на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Психические процессы в обучении двигательным действиям.		1
53	Равномерная тренировка.		1
54	Р.- попеременный 2х. шажный ход. Равномерная тренировка.		1
55	З.- попеременный 2х. шажный ход. Равномерная тренировка.		1
56	К/У- лыжные гонки 1км. С.- попеременный 2х. шажный ход Р.- одновременный 2х. шажный ход. Попеременная тренировка.	К/У№34	1
57	К/У- попеременный 2х. шажный ход. З.- одновременный 2х. шажный ход. Р.- одновременный одношажный ход. Попеременная тренировка.	К/У№35	1
58	С.- одновременный 2х. шажный ход. З.- одновременный одношажный ход. Попеременная тренировка.		1
59	К/У- одновременный 2х. шажный ход. С- одновременный одношажный ход. Р.- коньковый ход. Попеременная тренировка.	К/У№36	1
60	К/У- одновременный одношажный ход. З.- коньковый ход. Попеременная тренировка.	К/У№37	1
61	С.- коньковый ход. К/У- лыжные гонки 2км.	К/У№38	1
62	С.- коньковый ход. Р.- торможение «плугом» Равномерная тренировка. Прохождение отрезков на скорость.		1
63	К/У- коньковый ход. З.- торможение «плугом». Р.- поворот «плугом». Равномерная тренировка. Прохождение отрезков на скорость.	К/У№39	1
64	С.- торможение «плугом». З.- поворот «плугом». Р.- спуски с поворотами. Равномерная тренировка. Прохождение отрезков на скорость.		1
65	К/У- торможение «плугом». С.- поворот «плугом». З.- спуски с поворотами. Равномерная тренировка. Эстафеты.	К/У№40	1
66	К/У- поворот плугом. С.- спуски с поворотами. Эстафеты.	К/У№41	1
67	К/У- спуски с поворотами. Равномерная тренировка. Эстафеты.	К/У№42	1

68	К/У- лыжные гонки 3км. Эстафеты.	К/У№43	1
69	Игры на горке. Эстафеты.		1
70	Игры на горке. Эстафеты.		1
71	Игры на горке. Эстафеты.		1
Волейбол- 22 часа			
72	Т/Б на уроках волейбола. Основы знаний. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		
73	С.- технику приема снизу. С.- прием снизу после подачи. Игра: пионербол.		
74	К/У- техника приема сверху. С.- прием снизу с подачи. С.- технику приема снизу. Игра: пионербол.	К/У№44	
75	С.- технику приема снизу. С.- прием снизу после подачи. Игра: пионербол.		
76	К/У- прием мяча снизу. С.- прием мяча снизу после подачи. С.- передачу сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	К/У№45	
77	С.- прием мяча снизу после подачи. С.- передачу сверху через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
78	С.- прием мяча снизу после подачи. С.- передачу сверху через сетку. Игра в волейбол.		
79	К/У- прием мяча снизу после подачи. С.- передачу мяча сверху через сетку. Игра в волейбол. С.- прыжки на скакалке.	К/У№46	
80	С.- передачу сверху через сетку. С.- прыжки на скакалке. Р.- нижняя прямая подача. С.- подтягивание. Игра.		
81	К/У- передача сверху через сетку. С.- прыжки на скакалке. З.- нижняя прямая подача. С.- подтягивание. Игра.	К/У№47	
82	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.		
83	Упражнения без предметов С.- повороты в движении. С.-перемещения в волейболе. Р.- передача мяча над собой во встречных колоннах. С.- передача мяча сверху через сетку. К/У прыжки на скакалке за 1мин.	К/У№48	
84	К/У- подтягивание. С.- повороты в движении. З.- передачу мяча над собой во встречных колоннах. С.- передачу мяча сверху. С.- передача мяча сверху через сетку. С.- нижняя прямая подача.	К/У№49	
85	С.- перемещение в волейболе. С.- передача мяча над собой во встречных колоннах. С.- передача мяча сверху через сетку. С.- нижняя прямая подача.		
86	Перестроение в 2,4 колонны в движении. С.- передача мяча над собой во встречных колоннах. К/У- передача мяча сверху через сетку. С.- нижняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№50	
87	Р.- упражнения с набивными мячами. С.- передача мяча		

	над собой во встречных колоннах. Р.- прием мяча снизу после подачи. С.- нижняя прямая подача. Учебная игра.		
88	З.- упражнения с набивными мячами. К/У- передача мяча над собой во встречных колоннах. З.- прием мяча снизу после подачи. С.- нижняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№51	
89	С.- упражнения с набивными мячами. С.- прием мяча снизу после подачи. С.- нижняя прямая подача. Учебная игра.		
90	К/У- нижняя прямая подача. С.- прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	К/У№52	
91	К/У- прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. С.- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание.	К/У№53	
92	С.- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание. Учебная игра в волейбол.		
93	К/У- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание. Учебная игра.	К/У№54	
Легкая атлетика- 12 часов			
94	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Совершенствование физических способностей.		
95	С.- низкий старт. С.- бег 30м, бег 60м. Равномерный бег		
96	К/У- бег 30м. С.- бег 60м. Равномерный бег.	К/У№55	
97	К/У- бег 60м. Р.- метание мяча. Равномерный бег.	К/У№56	
98	З.- метание мяча. Равномерный бег. К/У- бег 6 мин.	К/У№57	
99	К/У- метание мяча. С.- метание мяча. Р.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№58	
100	К/У- президентские состязания.	К/У№59	
101	К/У-президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У№60	
102	К/У- бег 1000 метров. З.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№61	
103	К/У- прыжки в длину с разбега. С.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№62	
104	К/У- бег 2000 метров. Равномерный бег. Полоса препятствий.	К/У№63	
105	Полоса препятствий. Равномерный бег.		

Поурочно- тематическое планирование 9 класс
102 часа в год, 3 часа в неделю.

№	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика – 12 часов.			
1.	Т/Б на уроках легкой атлетики. Основы знаний. История. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.		
2.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. С.- бег с низкого старта, стартовый разгон. Медленный бег.		
3.	С.- беговые и прыжковые упражнения. Р.- бег 30м. Медленный бег.		
4.	С.- бег 30м. Р.- бег 60м. Р.- метание мяча на дальность. Медленный бег.		
5.	К/У- бег 30м. С.- бег 60м. З.- метание мяча на дальность. Р.- прыжки в длину с разбега. Медленный бег.	К/У№1	
6.	С.- беговые и прыжковые упражнения. К/У- бег 60м. С.- метание мяча на дальность. З.- прыжки в длину с разбега. Медленный бег.	К/У№2	
7.	С.- беговые и прыжковые упражнения. Р.- техника передачи эстафеты. С.- прыжки в длину с разбега. С.- метание мяча. Пробегание отрезков 100м. К/У- метание мяча на дальность.	К/У№3	
8.	З.- техника передачи эстафеты. К/У- прыжки в длину с разбега. Пробегание отрезков 200м.	К/У№4	
9.	С.- техника передачи эстафеты. К/У- 1000м. Пробегание отрезков 400м. Р.- прыжки в длину с места.	К/У№5	
10.	С.- беговые и прыжковые упражнения. С.- техника передачи эстафеты. З.- прыжки в длину с места. К/У- бег 6мин. Р.- челночный бег 3*10м.	К/У№6	
11.	С.- беговые и прыжковые упражнения. С.- прыжки в длину с места. З.- челночный бег 3*10м. К/У- бег 2000м С.- подтягивание.	К/У№7	
12.	С.- беговые и прыжковые упражнения. С.- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание. К/У- прыжки в длину с места.	К/У№8	
Баскетбол- 14 часов			
13.	Т/Б- на уроках спортивных игр. Основы знаний. Основные правила проведения соревнований по спортивным играм.		
14.	К/У- челночный бег 3*10м. С.- подтягивание. Р.- передача мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	К/У№9	
15.	К/У- подтягивание. З.- передача мяча в движении. Р.- ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с элементами баскетбола.	К/У№10	
16.	С.- передача мяча в движении. З.- ведение мяча правой		

	и левой рукой. Р.- бросок в кольцо в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.		
17	К/У- передача мяча в движении. С.- ведение мяча левой и правой рукой. З.- бросок в кольцо в прыжке. Р.- штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	К/У№11	
18	К/У- ведение мяча левой и правой рукой. З.- штрафные броски. Р.- персональная защита. С.- бросок в кольцо в прыжке. Учебная игра.	К/У№12	
19	С.- штрафные броски. З.- персональная защита. С.- бросок в кольцо в прыжке. Учебная игра.		
20	С.- персональная защита. С.- бросок в кольцо в прыжке. К/У- штрафные броски. Учебная игра.	К/У№13	
21	К/У- бросок в кольцо в прыжке. С.- персональная защита. Учебная игра.	К/У№14	
22	С.- персональная защита. Учебная игра.		
23	К/У- персональная защита. Учебная игра.	К/У№15	
24	Учебная игра с заданием.		
25	Учебная игра с заданием.		
26	Учебная игра с заданием.		
Гимнастика- 18 часов			
27	Т/Б- на уроках гимнастики. Основы знаний. Физическая культура и олимпийское движение в России.		
28	Мальчики: Р.- длинный кувырок вперед. Девочки: Р.- равновесие на одной, выпад и кувырок вперед. Р.- вис на согнутых руках. С.- поднимание туловища.		
29	Мальчики: З.- длинный кувырок вперед. Р.- стойка на голове и руках. Девочки: З.- равновесие на одной, выпад и кувырок вперед. Р.- мост из положения стоя. З.- вис на согнутых руках. С.- поднимание туловища.		
30	М. С.- длинный кувырок вперед. З.- стойка на голове и руках. Д.С.- равновесие на одной, выпад и кувырок вперед. З.- мост из положения стоя. С.- вис на согнутых руках. Перекладина: подъем переворотом силой. Д. Р.- сед углом на бревне. К/У- поднимание туловища за 30сек.	К/У№16	
31	М. С.- длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д. С.- равновесие на одной, выпад и кувырок вперед, мост из положения стоя. Перекладина: подъем переворотом силой. Д.- С.- сед углом на бревне. К/У- вис на согнутых руках. Р.- комбинация упражнений на акробатике.	К/У№17	
32	К/У- длинный кувырок, равновесие на одной , выпад и кувырок вперед. С.- стойка на голове, мост из положения стоя. Перекладина: подъем переворотом силой. Сед углом на бревне. С.- комбинация упражнений на акробатике. Р.- соскок с колена махом назад (д). Р.- подъем махом вперед в сед ноги врозь- брусья (м).	К/У№18	

33	К/У- стойка на голове и руках, мост из положения стоя. С.- комбинацию элементов на акробатике. С.- перекладина: подъем переворотом силой. Р.- комбинацию элементов на низкой перекладине. С.- сед углом на бревне, соскок с колена махом назад. Р.- комбинацию элементов на бревне. Поднимание прямых ног на стенке. З.- подъем махом вперед в сед ноги врозь- брусья (м)	К/У№19	
34	Мальчики: С.- комбинация на акробатике. С.- комбинация на перекладине. С.- брусья, р.- комбинацию упражнений. Девочки: С.- комбинация на акробатике, на бревне. К/У- подъем переворотом силой на низкой перекладине(м), на бревне: соскок с колена махом назад. С.- поднимание прямых ног на стенке. М.- отжимание от брусьев.	К/У№20	
35	Мальчики: С.- комбинация на акробатике. С.- комбинация на перекладине, на брусьях. Девочки: комбинация на акробатике, на бревне. Р.- лазание по канату. М.- отжимание от брусьев, от пола(д). К/У- поднимание ног на стенке.	К/У№21	
36	Мальчики: С.- комбинацию на акробатике, на брусьях. К/У- комбинация на перекладине. Девочки: комбинация на акробатике. К/У- комбинация на бревне. С.- лазание по канату.(д) С.- отжимание от брусьев от пола. Р.- «пистолет».	К/У№22	
37	Мальчики: К/У- комбинация упражнений на брусьях. С.- комбинацию на акробатике. Р.- лазание по канату без помощи ног. Девочки: К/У- лазание по канату. С.- комбинацию на акробатике. С.- «пистолет».С.- отжимание от брусьев, от пола(д).	К/У№23	
38	Мальчики: С.- комбинацию на акробатике. З.- лазание по канату. Девочки: Р.- из виса на подколенках соскок в упор присев. С.- подтягивание. К/У- «пистолет»(приседание на одной ноге)	К/У№24	
39	Мальчики: К/У- комбинация на акробатике. С.- лазание по канату. Девочки: К/У- комбинация на акробатике. З.- из виса на подколенках соскок в упор присев. С.- подтягивание. Р.- упражнения на гибкость.	К/У№25	
40	Мальчики: С.- лазание по канату. Р.- опорный прыжок согнув ноги через козла в длину. Девочки: С.- из виса на подколенках соскок в упор присев. Р.- опорный прыжок ноги в розь. С.- упражнения на гибкость. К/У- подтягивание.	К/У№26	
41	Мальчики: К/У- лазание по канату. З.- опорный прыжок. Девочки: К/У- из виса на подколенках соскок в упор присев. З.- опорный прыжок. С.- упражнения на гибкость.	К/У№27	
42	Мальчики: С.- опорный прыжок. К/У- упражнение на гибкость. Девочки: С.- опорный прыжок. К/У- упражнение на гибкость. С.- отжимание.	К/У№28	
43	К/У- опорный прыжок. С.- отжимание.	К/У№29	

44	К/У- отжимание. Развитие двигательных качеств.	К/У№30	
Волейбол-4 часа			
45	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Олимпиады современности: страницы истории.		
46	Р.- передача сверху с переменной мест. Учебная игра.		
47	З.- передача сверху с переменной мест. Р.- то же через сетку. Учебная игра.		
48	К/У- передача сверху с переменной мест. З.- то же через сетку. Р.- нижняя прямая подача.	К/У№31	
Лыжная подготовка- 20 часов			
49	Т/Б- на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Основные правила проведения соревнований по лыжной подготовке.		1
50	Прохождение дистанции до 3км.		1
51	Прохождение дистанции до 5км.		1
52	С.- попеременный 2х.шажный ход, одновременный 2х. шажный ход. Прохождение по дистанции.		1
53	С.- попеременный 2х. шажный ход, одновременный 2х. шажный ход. К/У- лыжные гонки 1км.	К/У№32	1
54	С.- попеременный 2х. шажный ход, одновременный 2х.шажный ход. Прохождение по дистанции.		1
55	К/У- попеременный 2х. шажный ход. С.- одновременный 2х. шажный ход. Р.- одновременный одношажный ход. Прохождение по дистанции.	К/У№33	1
56	С.- одновременный одношажный ход, одновременный 2х. шажный ход. Прохождение по дистанции.		1
57	К/У- одновременный 2х. шажный ход. С.- одновременный одношажный ход. Р.- одновременный бесшажный ход. Прохождение по дистанции.	К/У№34	1
58	К/У- одновременный одношажный ход. С.- одновременный бесшажный ход. Прохождение по дистанции.	К/У№35	1
59	К/У- лыжные гонки 2км. С.- одновременный бесшажный ход. Прохождение по дистанции.	К/У№36	1
60	Р.- переход с попеременного хода на одновременные. С.- одновременный бесшажный ход. Прохождение по дистанции.		1
61	К/У- одновременный бесшажный ход. З.- переход с попеременного хода на одновременные. Р.- попеременный 4х.шажный ход. Прохождение по дистанции.	К/У№37	1
62	С.- переход с попеременного хода на одновременные. З.- попеременный 4х. шажный ход. Р.- преодоление контруклона. Прохождение по дистанции.		1
63	С.- переход с попеременного хода на одновременные ходы. С.- попеременный 4х. шажный ход. З.- преодоление контруклона. Эстафеты.		1
64	К/У- переход с попеременного хода на одновременные. С.- попеременный 4х. шажный ход. С.- преодоление контруклона. Эстафеты.	К/У№38	1

65	К/У- попеременный 4х.шажный ход. С.- преодоление контруклона. Эстафеты.	К/У№39	1
66	К/У- преодоление контруклона. Эстафеты.	К/У№40	1
67	Прохождение по дистанции. Эстафеты.		1
68	К/У- лыжные гонки 3км.	К/У№41	1
Волейбол- 22 часа			
69	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		
70	ОРУ Техника передвижений, остановок, поворотов. С.- передача сверху двумя руками. Р.- прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.		
71	ОРУ Техника передвижений, остановок, поворотов. С.- передача сверху двумя руками. З.- прием мяча после подачи. Эстафета.		
72	ОРУ С.- передача мяча сверху двумя руками. С.- прием мяча после подачи. Р.- нижняя прямая подача. Эстафета.		
73	ОРУ К/У- передача сверху двумя руками. С.- прием мяча после подачи. З.- нижняя прямая подача. Эстафета.	К/У№42	
74	ОРУ К/У- прием мяча снизу после подачи. С.- нижняя прямая подача. Р.- верхняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№43	
75	ОРУ С.- нижняя прямая подача. З.- верхняя прямая подача. Учебная игра.		
76	ОРУ К/У- нижняя прямая подача. С.- верхняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№44	
77	ОРУ С.- верхняя прямая подача. Учебная игра.		
78	ОРУ К/У- верхняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№45	
79	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Развитие двигательных способностей. Прямой нападающий удар.		
80	ОРУ Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Р.- передача мяча сверху в тройках с перемещением. Учебная игра.		
81	ОРУ Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. З.- передача мяча сверху в тройках с перемещением. Р.- нижняя подача.		
82	ОРУ С.- перемещения. С.- передача мяча сверху в тройках с перемещением. З.- нижняя прямая подача.		
83	К/У- нижняя прямая подача. С.- передача мяча сверху в тройках с перемещением. Р.- верхняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№46	
84	К/У- передача мяча сверху в тройках с перемещением. З.- верхняя прямая подача. Р.- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Р.- прямой нападающий удар. Учебная игра.	К/У№47	
85	С.- верхняя прямая подача. З.- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. З.- прямой нападающий удар.		

	Р.- прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.		
86	К/У- верхняя прямая подача. С.- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. З.- прием мяча снизу после подачи. С.- прямой нападающий удар. Учебная игра.	К/У№48	
87	С.- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. С.- прием снизу после подачи. С.- прямой нападающий удар. Учебная игра.		
88	К/У- прием мяча снизу после подачи. С.- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. С.- прямой нападающий удар. Учебная игра.	К/У№49	
89	К/У- прямой нападающий удар. С.- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.	К/У№50	
90	Учебная игра с заданием.		
Легкая атлетика- 12 часов			
91	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта. Тренировку начинаем с разминки.		
92	К/У- президентские состязания. ОРУ. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения.	К/У№51	
93	ОРУ Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. С.- бег 30м, эстафеты с этапами до 60м. С.- низкий старт. Р.- прыжки в длину с разбега.	К/У№52	
94	Специальные беговые и прыжковые упражнения. С.- бег 30м, эстафеты с этапами до 60м. С.- низкий старт. Р.- бег 60м. З.- прыжки в длину с разбега. Медленный бег.		
95	Специальные беговые и прыжковые упражнения. С.- бег 60м. Эстафеты с этапами до 60м. С.- прыжки в длину с разбега. К/У- бег 30м. Президентские состязания.	К/У№53	
96	К/У- президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У№54	
97	Специальные беговые и прыжковые упражнения. С.- прыжки в длину с разбега. Р.- метание мяча на дальность и в цель. К/У- бег 60м. Медленный бег.	К/У№55	
98	Специальные беговые и прыжковые упражнения. К/У- прыжки в длину с разбега. С.- метание мяча в цель и на дальность. Медленный бег.	К/У№56	
99	Специальные беговые и прыжковые упражнения. С.- метание мяча в цель и на дальность. К/У- бег 6 мин.	К/У№57	
100	Специальные беговые и прыжковые упражнения. К/У- метание мяча на дальность. Медленный бег.	К/У№58	
101	ОРУ Специально беговые и прыжковые упражнения. К/У- бег 1000м. Игры по выбору ребят.	К/У№59	
102	ОРУ Специально беговые упражнения. К/У- бег 2000м(м) и 15000м(д). Игры по выбору ребят.	К/У№60	

5 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м(сек)	5,2	5,6	6,1	5,3	5,8	6,3
2	Бег 60м(сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
3	Бег 1000м(мин)	4,28	4,48	5,08	4,51	5,11	5,31
4	Бег 6мин.(м)	1200	1100	1000	1000	900	800
5	Челночный бег 3*10м	8,5	8,8	9,3	8,9	9,3	9,7
6	Метание мяча(м)	34	27	20	21	17	14
7	Прыжки в длину с места(см)	170	163	140	160	152	140
8	Прыжки в длину с разбега(см)	340	300	260	300	260	220
9	Подтягивание	6	4	3	15	10	8
10	Прыжки на скакалке за 30сек.	84	80	76	88	84	80
11	Приседание на одной ноге с поддержкой.	18	17	16	12	11	10
12	Вис на согнутых руках(сек)	24	22	20	21	19	17
13	Упражнение на гибкость	+9	+8	+7	+11	+10	+9
14	Поднимание туловища30сек.	19	17	15	18	16	14
15	Поднимание прямых ног в висе на стенке	5	3	2	5	3	2
16	Лыжные гонки 1км.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,10
17	Отжимание	23	21	19	14	12	10

6 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,1	5,5	5,8	5,2	5,5	6,0
	Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1000м. (мин)	3,56	4,16	4,36	4,38	4,58	5,18
3	Бег 6мин. (м)	1250	1150	1000	1100	1000	900
4	Челночный бег 3*10м	8,3	8,6	9,0	8,8	9,1	9,6
5	Метание мяча	36	29	21	23	18	15
6	Прыжки в длину с места (см)	182	174	160	168	160	150
7	Прыжки в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
8	Подтягивание	7	5	4	17	14	9
9	Приседание на одной ноге «пистолет»	8	7	6	7	6	5
10	Поднимание туловища 30сек.	20	18	16	19	17	15
11	Поднимание прямых ног в висе на стенке	10	8	6	8	6	4
12	Лыжные гонки 1км.	6,00	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30
13	Лыжные гонки 2 км	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
14	Отжимания от пола	25	23	21	15	13	11
15	Вис на согнутых руках	28	26	24	25	23	21
16	Бег 1500м	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
17	Прыжки на скакалке за 30 сек	88	84	80	92	88	84
18	Упражнение на гибкость	+10	+9	+8	+12	+11	+10
19	Метание мяча в гор. цель 1х1 с 8 м (5 попыток)	4	3	2	3	2	1

7 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
	Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1000м. (мин)	3,43	4,03	4,23	4,28	4,48	5,08
3	Бег 6мин. (м)	1350	1250	1100	1150	1100	900
4	Челночный бег 3*10м	8,3	8,6	9,0	8,7	9,0	9,5
5	Метание мяча	39	31	23	26	19	16
6	Прыжки в длину с места (см)	195	185	170	185	170	155
7	Прыжки в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
8	Подтягивание	8	5	4	19	15	11
9	Приседание на одной ноге «пистолет»	10	8	6	9	7	5
10	Поднимание туловища 30сек.	21	19	17	20	18	16
11	Поднимание прямых ног в висе на стенке	11	9	7	9	7	5
12	Лыжные гонки 1км.	6,00	6,30	7,30	6,30	7,00	8,00
13	Лыжные гонки 2 км	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
14	Отжимания от пола	28	25	18	16	14	10
15	Вис на согнутых руках	32	30	28	29	27	25
16	Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
17	Прыжки на скакалке за 30 сек	140	135	125	145	140	130
18	Упражнение на гибкость	+10	+9	+8	+13	+12	+10

8 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м(сек)	4,9	5,1	5,5	5,1	5,4	5,8
2	.Бег 60м(сек)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,5	10,7
3	Бег 1000м(мин)	3,53	4,13	4,33	4,39	4,59	5,19
4	Бег 6мин.(м)	1400	1300	1200	1300	1200	1100
5	Челночный бег 3*10м	8,0	8,3	8,7	8,6	9,0	9,4
6	Метание мяча(м)	42	37	28	27	21	17
7	Прыжки в длину с места(см)	200	190	180	190	175	160
8	Прыжки в длину с разбега(см)	410	370	310	360	310	260
9	Подтягивание	9	7	5	15	10	6
10	Прыжки на скакалке за 1мин.	150	140	130	155	145	135
11	Приседание на одной ноге с поддержкой.	17	15	13	15	13	11
12	Вис на согнутых руках(сек)	35	33	30	31	29	26
13	Упражнение на гибкость	+10	+8	+6	+12	+10	+8
14	Поднимание туловища30сек.	20	18	16	19	17	15
15	Поднимание прямых ног в висе на стенке	12	10	8	10	8	6
16	Лыжные гонки 1км.	5,30	6,0	7,0	6,0	6,30	7,30
17	Отжимания	28	25	18	14	10	8
18	Отжимания от брусьев	6	4	2			
19	Лыжные гонки 2км	12,0	12,30	13,30	13,0	13,30	14,30
20	Лыжные гонки 3км	16,0	17,0	18,0	18,0	19,0	20,0
21	Бег 2000м	10,0	10,40	11,40	11,0	12,40	13,50

9 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м(сек)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2	Бег 60м(сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3	Бег 1000м(мин)	3,44	4,04	4,24	4,31	4,51	5,11
4	Бег 6мин.(м)	1500	1350	1250	1300	1200	1000
5	Челночный бег 3*10м	7,7	8,0	8,4	8,5	8,8	9,3
6	Метание мяча(м)	45	40	31	28	23	18
7	Прыжки в длину с места(см)	215	200	190	190	180	170
8	Прыжки в длину с разбега(см)	430	380	330	370	330	320
9	Подтягивание	10	8	7	19	17	10
10	Приседание на одной ноге «пистолет».	10	8	6	10	8	6
11	Вис на согнутых руках(сек)	40	35	30	35	30	25
12	Упражнение на гибкость	+10	+8	+6	+13	+11	+9
13	Поднимание туловища30сек.	21	19	17	20	18	16
14	Поднимание прямых ног в висе на стенке	5	3	1	15	12	10
15	Лыжные гонки 1км.	5,0	5,30	6,0	5,30	6,0	7,0
16	Отжимания	32	29	26	15	12	9
17	Отжимания от брусьев	6	4	2			
18	Лыжные гонки 2км	11,30	12,00	13,00	12,00	12,30	14,00
19	Лыжные гонки 3км	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
20	Бег 2000м, 1500(д)	9,20	10,00	11,00			

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся.

Текущая оценка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и овладение контрольным двигательным умениям, за достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, за выполнение домашних самостоятельных заданий, за умение физкультурно- оздоровительную деятельность. В отдельных случаях суммируются все полученные за занятия оценки в один поурочный балл.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися, за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физ. способностей, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность знаний физическими упражнениями и видами спорта, ведение здорового образа жизни. За обладание конкретной темой или разделом программы. За систематичность знаний, за интерес, проявляемый к физической культуре.

Критерии оценок успеваемости по разделам программы при оценке знаний:

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

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

Оценка «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения принимать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за невыполнение и незнание материала программы.

По технике выполнения двигательными действиями (умениями и навыками)

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

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

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

Оценка «2»: - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность:

Оценка «5»: - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений, атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»: - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «2»: - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости
по уровню физической подготовленности.**

Оценка «5»: - соответствует высокий уровень подготовленности.

Оценка «4»: - средний.

Оценка «3»: - низкий уровень.

Список литературы для учащихся.

1. Учебник «Физическая культура» 5-7 кл. М: «Просвещение» 2010г.
М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова
2. Учебник «Физическая культура» 8-9 кл. М: «Просвещение» 2007 г.
В. И. Лях, А. А. Зданевич.