

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор школы: Е.А. Коновалова /Е.А. Коновалова/

Приказ № 104/7 от «31» августа 20 10 г.

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы

Согласована на методическом совете

Протокол № 1
от «26» августа 20 10 г.

Зам. директора по УВР:

В.А. Проворова /В.А. Проворова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МКОУ «ШУНГЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

(5-9 КЛАССЫ)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования (с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у школьников умения учиться), примерной программы Министерства образования РФ: Основное общее образование и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Целью данного курса учебного предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности по средствам освоения двигательной деятельности, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств. Освоение определенных двигательных действий.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются **основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Систематизируются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей, а так же сочетание этих способностей.

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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 и приёмах 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 к 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, чувства ответственности;

содействие развитию психических, процессов и обучение основам психической саморегуляции.

II. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура»: в основной школе (5 – 9 классы) выделяется **510 часов** (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов (уроков)					Контроль	
								зачёты	тесты
			5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	5-9 кл.	5-9 кл.
1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока						
			В процессе урока						
			В процессе урока						
			В процессе урока						
2.	Подвижные спортивные игры	179	37	37	35	35	35	2	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	61	11	11	13	13	13	3	
4.	Легкая атлетика	160	32	32	32	32	32	4	
5.	Лыжная подготовка	90	18	18	18	18	18	3	
	ИТОГО	510	102	102	102	102	102	12	5

III. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

В 5 - 9 классах акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Основные содержательные линии

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Понятие о Физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения,

характеристика. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательных функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол и футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на преобразованных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах,

подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а так же всевозможные сочетания этих групп возможностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), восприятие нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализация на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласование движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействие эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетание, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения.

Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом обучения

легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега, способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 1, 2, 3 км, затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется так же провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшить функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога - ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Общеучебные умения, навыки, способы деятельности

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; бег 30 метров; эстафетный бег; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого пробега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»; и др.

В метании на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и быстро движущейся цели с 10-12 м метать гранату 500 и 700 грамм на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 6 элементов, или комбинацию, состоящую из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад, мост из положения стоя и стойку на голове.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек.	12	-
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
	Кроссовый бег 2000 м, мин., сек.	8.50	10.20
К выносливости	Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	16.30	21.00

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдения чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики.

На 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.

На 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.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе 90 градусов. Девочки: подтягивание из вися лёжа, угол 90

На освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, мостик из положения стоя

На 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, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами, наклоны вперед из положения сидя.

На знание 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.

На овладение организаторскими способностями

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.

Лёгкая атлетика

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт 30 м, бег с ускорением 30 - 40м , бег на результат 60 м, бег 500 и 800 мна результат

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м, бег на 2000м.

На овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На 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 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания, граната 500и 700 грамм на дальность с разбега

На развитие выносливости.

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

На 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 учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На 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).

На занятия 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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На 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.

Лыжная подготовка

На освоение лыжных ходов.

Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный и одношажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,2,3 км.

На 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.

Спортивные игры

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону

На освоение ловли и передач мяча. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма

Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения

На освоение техники ведения мяча.

Изучение ведения мяча, отбор мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол

На овладение игрой.

Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На 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).

На 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.

На 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

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На 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».

На овладение игрой.

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

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приема и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На 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).

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

На развитие выносливости

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

На 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.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология 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.

На 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 приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть - разминка, основная часть - решение главных задач занятия, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; её регулирование по объёму, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств, измерения ЧСС во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показаниям текущего самочувствия).

Ведения дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы - прыжки с места в длину и высоту, отжимание, в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения, сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты - ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости - бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации - бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости - наклон вперёд, маховые движения ногами вперёд, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперёд.

Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.

На освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

На 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.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение акробатических упражнений

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

На 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, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости

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

На знание 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.

На овладение организаторскими способностями 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.

Спортивные игры.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону

На освоение ловли и передач мяча.

Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма

На освоение техники ведения мяча.

Изучение ведения мяча, отбор мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол

На овладение техникой бросков мяча

Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения

На овладение игрой.

Двусторонняя игра в футбол

Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На 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).

На 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.

На 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

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На 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».

На овладение игрой.

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

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

На освоение приёма и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте к после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На 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). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

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

На 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 7-10 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.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология 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.

На овладение организаторскими умениями.

На овладение организаторскими способностями 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.

Спортивные игры.

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На 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).

На 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.

На 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

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На 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».

На овладение игрой.

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

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

На освоение приёма и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На 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). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

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

На 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 7-10 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.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология 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.

На 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 приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лёгкая атлетика.

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт 30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 метров, бег 100 м, бег 500 и 800 м.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 и 2000 м

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и метание гранат 500 и 700 гр.

Закрепление метаний малого мяча, только в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Закрепление бросков и ловли набивного мяча, метание гранаты на дальность с разбега

На развитие выносливости.

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

На 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 учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На 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).

На 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; представление о темпе, скорости и объёме

легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На 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.

Лыжная подготовка.

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

На 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 травма

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и её основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Гимнастика с элементами акробатики.

На освоение строевых упражнений

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

На 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 ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: подтягивание из висячего положения лёжа.

На освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагаты.

На 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, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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

На знание 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.

На овладение организаторскими способностями

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.

Лёгкая атлетика

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60 м, скоростной бег до 60 м, бег на результат 60 м, бег 100 м, бег 500 и 800 м.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки - до 15 мин. Бег на 1000 и 2000 м.

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальности метание гранат 500и 700 гр.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель. (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

На развитие выносливости.

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

На 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 учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На 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).

На 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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На 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.

Лыжная подготовка

На освоение лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская горка» и др.

На 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.

Спортивные игры

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону

На освоение техники ведения мяча.

Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма

На освоение ловли и передач мяча.

Изучение ведение мяча, отбор мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол

На овладение техникой бросков мяча

Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения

На овладение игрой.

Двусторонняя игра в футбол

Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в 5 и 6 классах (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На 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 (в парах, тройках, квадрате, круге).

На 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 и ведение неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

То же, но с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения, а так же взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

На овладение игрой.

Игра по правилам мини-баскетбола. Закрепление игр и игровых заданий 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **Волейбол**

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Закрепление игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На 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). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

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

На 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.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология 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.

На 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 приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

8 класс Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Гимнастика с элементами акробатики. На освоение строевых упражнений

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

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование пройденного материала в 5-7 классах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: подтягивание из виса лёжа.

На освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад, стойки на голове

На развитие координационных способностей

Совершенствование: 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, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование: лазание по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание 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.

На овладение организаторскими способностями

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

Лёгкая атлетика

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60, 100 м, бег 500 и 800 метров

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки - до 15 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1000 м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Закрепление метания теннисного мяча и мяча весом 150г, только метание в вертикальную и горизонтальную цель девушки - с расстояния 12-14м, а мальчики - до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

На развитие выносливости.

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

На развитие скоростно-силовых способностей.

Закрепление: 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 учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей. Закрепление: 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).

На 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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На 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.

Лыжная подготовка

На освоение 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» и др.

На 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.

Спортивные игры

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону

На освоение техники ведения мяча.

Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма

Совершенствование ведение мяча, отбор мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинации из основных элементов игры в футбол

На освоение ловли и передач мяча.

Удары по мячу головой, бросывание из-за «боковой» линии, обманные движения

На овладение игрой.

Двусторонняя игра в футбол

Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений в 5 и 6 классах (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, а так же ведение с пассивным сопротивлением защитника и ведения неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

На освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения. 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».

На овладение игрой.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование игр и игровых заданий

2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На 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). Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие выносливости

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Совершенствование тактики свободного нападения. Закрепление позиционного нападения с изменением позиций игроков.

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология 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.

На 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 приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

9 класс знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки

(по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Гимнастика с элементами акробатики.

На 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.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование пройденного материала в 5-7 классах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа, угол 90

На освоение акробатических упражнений

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперёд; кувырок вперёд.

На развитие координационных способностей

Совершенствование: 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, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание 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.

На овладение организаторскими способностями

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

Лёгкая атлетика

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, бег на результат 60,100 м, бег 500 и 800 м.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки - до 15 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1000 м (девочки)

На овладение техникой прыжка в длину Прыжки в высоту с 11 - 13 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и метание гранаты 500и 700 гр.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов см укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния: юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх, метание гранаты с разбега 500 и 700 грамм

На развитие выносливости.

Совершенствование. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование: 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 учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

Совершенствование: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Совершенствование: 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).

На 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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На 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.

Лыжная подготовка

На освоение лыжных ходов.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

На 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.

Спортивные игры

Футбол. На освоение техники ведения мяча

Совершенствование ведение мяча, отбор мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинации из основных элементов игры в футбол

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения

На овладение игрой.

Двусторонняя игра в футбол

Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений в 5 и 6 классах (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, а так же ведение с пассивным сопротивлением защитника и ведения неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

На освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Совершенствование нападения быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).

На овладение игрой.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование игр и игровых заданий 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Совершенствование игры по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На 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). Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие выносливости

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Совершенствование тактики свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. ***На знания о физической культуре.***

Терминология избранной спортивной игры; технология 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.

На 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 приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах,

социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования;

понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения;

сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека;

овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры;

овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач;

освоение первоначальных научных представлений о физической культуре;

формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень						
			возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3 и в	6,1-5,5	5,0 и н.	6,4 и в.	6,3-5,7	5,1 и н.
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, сек	11	9,7 и в.	9,3-8,8	8,5 и н.	10,1 и в.	9,7-9,3	8,9 и н.
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6

			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места	11	140 и н.	160-180	195 и в.	130 и н.	150-175	185 и в.
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 минутный бег, м	11	900 и м.	1000-1100	1300 и в.	700 и н.	850-1000	1100 и в.
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения, сидя, см	11	2 ин	6-8	10 и в.	4 и н.	8-10	15 и в.
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и в.	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и н.	10-14	19 и в.
			12	-	-	-	4	11-15	20
			13	-	-	-	5	12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практические	Всего	
1.	Техника безопасности. История физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
Легкая атлетика (14 часов)						
2.	Высокий и низкий старт 30 метров на скорость	Низкий и высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
3.	Высокий и низкий старт 60 метров на результат	Низкий и высокий старт до 15–20 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки

		двигательных качеств.				
4.	Обучение прыжка в длину с разбега, согнув ноги с 7-9 шагов разбега	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.		Упражнение прыгучести	2	рулетка, яма прыжковая
5.						
6.	Обучение метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение сила	2	Рулетка, мяч для метания
7.						
8.	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 500 и 800 м. ОРУ. Развитие выносливости		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение на пресс	1	Рулетка, мяч
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки	1	Турник
13.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Упражнение на ноги	1	Секундомер, шведская стенка
14.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Развитие двигательных способностей. Старты из		Упражнение прыгучести	1	Рулетка

	упоре лёжа	различных положений, стартовый разгон. Отталкивание при прыжках в длину с места. Подвижные игры.				
15.	Прыжок на скакалке за 15 секунд	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Упражнение прыгучести	1	Секундомер, скакалка
Футбол (12 часов)						
16.	Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		Визуальная оценка действий	1	мячи
17.	Изучение удара по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	мячи
18.						
19.	Изучение ведение мяча, отбор мяча	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мяч, свисток
20.						
21.	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Оценка ТГД	1	Свисток, мяч
22.	Изучение удара по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23.						
24.	Двусторонняя игра в футбол	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка ТГД	2	Мячи, свисток,

25.						площадка
26.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка действий и судейства	2	Мячи, свисток, площадка
27.						
Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)						
28.	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок вперед. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове и руках. Мост. Развитие силовых способностей	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29.						
30.	Обучение кувырка вперед, кувырка назад	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Кувырки вперед, назад. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей		Подготовительные упражнения	1	мат
31.	Обучение стойки на голове, березка	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, стойка на голове, стойка на лопатках «Березка». ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Вскок в упор присев. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей.		Подготовительные упражнения	1	мат
32.	Обучение мостика из положения стоя	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, стойка на голове, стойка на лопатках «Березка». ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Мостик из положения стоя.		Подготовительные упражнения	1	мат
33.	Спортивная композиция из 4-5	Перестроение из колонны по четыре в колонну по		Подготовительн	1	мат

	элементов	одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей Кувырок вперед и назад в группировке, стойка на лопатки и мостик из положения стоя		ые упражнения		
34.	Обучение опорного прыжка через козла ноги врозь	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла ноги врозь.		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
35.	Обучение опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вис, согнувшись, вис, прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Опорный прыжок через козла ноги согнуты под себя.		Подготовительные упражнения	2	«козел», маты, мостик
36.						
37.	Обучение упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на брусках (мальчики)	Упор, сед ноги врозь, сед на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди. Игра «сохрани равновесие» Комбинация из 3 элементов. Ору в парах. Развитие координационных способностей		Подготовительные упражнения	2	Гимнастическое бревно, бруска
38.						
39.	Лазание по канату	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату		Подготовительные упражнения	2	канат
40.						
Баскетбол (8 часов)						
41.	Изучение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. ТБ на занятиях.		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
42.	Освоение ловли и передачи мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка

		Терминология баскетбола.				
43.	Обучение ведения мяча правой и левой рукой в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Броски мяча одной рукой.		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44.	Обучение ведению мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
45.	Обучение броска мяча двумя руками с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и броски мяча двумя руками от груди на месте в круге.		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
46.	Обучение броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Бросок двумя руками от головы с места, рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
47.	Обучение вырывания, выбивания мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места в кольцо Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	2	площадка, мячи
48.						
Лыжная подготовка (18 часов)						
49.	Техника безопасности на уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1		1	Учебник, лыжи
50.	Изучение попеременно и одновременно двухшажного хода	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51.						

		лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.				
52.	Изучение поворотов переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей. Повороты переступлением на месте и в движении путем «елочкой».		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53.	Изучение одношажного и бесшажного хода	Передвижение на лыжах одношажным и бесшажными ходами. Спуск в низкой стойке.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
54.	Обучение коньковому ходу	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55.						
56.	Обучение торможению «плугом» и «полуплугом»	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Прохождение дистанции 1км.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57.						
58.	Закрепление лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. Ходьба на лыжах		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59.						
60.	Обучение спуску с горы	Техника обучения передвижения на лыжах изученными ходами. Развитие координационных способностей. Спуск с горы.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
61.	Обучение подъема в гору	Прохождение дистанции изученными ходами. Подъем в гору.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62.	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63.	Прохождение дистанции 2 км	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64.	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный

		дальше прокатится». Развитие выносливости.				круг
65.	Прохождение дистанции 5 км	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования без учета времени	1	Льжи, палки, тренировочный круг
66.	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Льжи, палки, тренировочный круг
67.						
Волейбол (11 часов)						
68.	Волейбол. Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	мячи, свисток
69.	Волейбол. Обучение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
70.	Обучение приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
71.	Обучение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72.	Обучение прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
73.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				

74.	Обучение комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
75.						
76.	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
77.	Обучение тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
78.	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
Легкая атлетика (17 часов)						
79.	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие. Бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.			1	Учебник
80.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м. Угол 90.		Упражнение Быстрота, пресс	1	Секундомер, шведская стенка
81.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение сила	1	рулетка
82.	Подтягивание на высокой и	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой		Упражнение	1	турник

	низкой перекладине.	перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		сила		
83.	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны в перед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение сила	1	Рулетка
84.	Изучение прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Технические прыжки	2	Стойка для прыжков ,мат
85.						
86.	Прыжок на скакалке за 15 секунд. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие силы и прыгучести скакалке за 15 секунд.		Технические прыжки	1	Секундомер, скакалка
87.	Подъем туловища за 1 минуту	ОРУ. Наклоны в перед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение пресс	1	Секундомер, мат
88.	Высокий старт 60 метров на результат	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Упражнение быстрота	1	Секундомер
89.	Высокий старт 30 метров на результат	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляемые.		Упражнение Быстрота	1	секундомер
90.	Обучение метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мяч для метания, рулетка
91.						
92.	Обучение прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 7-9 шагов	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов		Упражнение на ноги	2	Рулетка, яма прыжковая

93.	разбега	разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.				
94.	Эстафета по кругу по 250 метров	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу.		Скорость, быстрота, ловкость	1	секундомер
95.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Выносливость бега	1	секундомер
96.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Выносливость бега	1	Секундомер
Подвижные спортивные игры (6 часов)						
97.	Футбол. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Игра «Футбол» по основным правилам.		Корректировка техники и тактики игры	1	Свисток, мяч
98.	Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
99.	Волейбол. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
100.	Тестирование по всему курсу физическая культура	Тестирование по основным видам спорта, истории физической культуры		теория	1	
101. 102.	Волейбол. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток

по физической культуре

Класс 6

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее

образование, авторской программы В.И. Ляха и Л.А. Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практически	Всего	
и	е					
Легкая атлетика (14 часов)						
1.	Техника безопасности. История физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места	1		1	Учебник
2.	Высокий старт 30 метров на скорость	Низкий и высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые.		Упражнения Быстрота	1	Секундомер, дорожки
3.	Высокий старт 60 метров на скорость	Низкий и высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Упражнения Быстрота	1	Секундомер, дорожки
4.	Обучение прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 7-9 шагов разбега	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые		Упражнения прыгучести	2	рулетка, яма прыжковая
5.						

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
6.	Обучение метанию малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на силу	2	Рулетка, мяч для метания
7.						
8.	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 500 и 800 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000 м. Подвижные игры.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнения на пресс	1	Рулетка, мат
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки, сила	1	Турник
13.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Упражнения на ноги	1	Секундомер, шведская стенка
14.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы и прыгучести.		Упражнения на прыгучесть	1	Рулетка
15.	Прыжок на скакалке за 20 сек.	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки на скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Упражнения на прыгучесть	1	Секундомер скакалка

Футбол (12 часов)						
16.	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		Визуальная оценка действий	1	Секундомер
17.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	Секундомер, мяч
18.						
19.	Изучение ведение мяча, отбор мяча	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мяч, свисток
20.						
21.	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Оценка ТТД	1	Шведская стенка
22.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23.		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».				
24.	Двусторонняя игра футбол	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка ТТД	2	Мячи, свисток, площадка
25.						
26.	Игра футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка действий и судейства	2	Мячи, свисток, площадка
27.						
Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)						

28.	История гимнастики. Техника безопасности на уроках.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок вперед. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29.	Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении					
30.	Закрепление кувырка вперед, кувырка назад	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Техника безопасности на уроках гимнастики.		Подготовительные упражнения	1	Мат
31.	Обучение стойки на голове, березка	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
32.	Обучение мостика из положения стоя	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
33.	Спортивная композиция из 4-5 элементов	Спортивная композиция. Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
34.	Закрепление опорного прыжка через козла ноги врозь	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла. Развитие координационных способностей		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик

				я		
35.	Закрепление опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. Акробатическая комбинация.		Подготовительные упражнения	2	«козел», маты, мостик
36.						
37.	Обучение упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), упражнений на брусках (мальчики)	Строевые упражнения. Ору для развития координации движения. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Упражнения на брусках. Упражнения на брусках – переворот в упор на нижнюю жердь. Ходьба на руках. Развитие силы. Игра запрещенное движение		Подготовительные упражнения	2	Гимнастическое бревно, бруска
38.						
39.	Лазание по канату	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату		Подготовительные упражнения	2	канат
40.						
Баскетбол (8 часов)						
41.	Изучение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
42.	Освоение ловли и передачи мяча	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
43.	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в движении	Ведение мяча правой и левой рукой попеременно Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44.	Обучение ведению мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.		Корректировка техники и	1	площадка, мячи

		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Стойки и передвижение игрока. правилам		тактики игры		
45.	Обучение броска мяча двумя руками с места	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
46.	Обучение броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
47.	Обучение вырывания, выбивания мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
48.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
Лыжная подготовка (18 часов)						
49.	Техника безопасности на	ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и	1		1	Учебник, лыжи

	уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.				
50.	Закрепление попеременно двухшажного хода	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51.						
52.	Обучение поворотов переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Постановке палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53.	Закрепление одновременно одношажного и бесшажного хода	Учет одновременно одношажного хода и совершенствование одновременно бесшажного хода		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
54.	Обучение коньковому ходу	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55.						
56.	Закрепление торможения «плугом» и «полуплугом»	Движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном 2 ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном 2 ходе. Торможение «плугом».		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57.						
58.	Совершенствование и изучение лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59.						
60.	Спуск с горы	Движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора

		двухшажном ходе. Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. Согласованность движение рук и ног в двухшажном ходе, отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение плугом.				
61.	Подъем в гору	Подъем в гору изученными способами: елочкой и лестницей		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62.	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63.	Прохождение дистанции 2 км	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64.	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
65.	Прохождение дистанции 5 км	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования Без учета времени	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
66.	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
67.						
Волейбол (11 часов)						
68.	Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Учебник, мячи, свисток
69.	Обучение комбинаций из основных элементов	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.		Корректировка	1	Мячи, свисток

	передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Подвижные игры с элементами волейбола		техники и тактики игры		
70.	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
71.	Обучение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72.	Обучение прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
73.	Обучение комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
74.	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
75.	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток

76.	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
77.						
78.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
Легкая атлетика (17 часов)						
79.	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие. Бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
80.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м. Угол 90.		Упражнения Быстрота	1	Секундомер, дорожки
81.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения сила	1	Рулетка
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения сила	1	турник
83.	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения сила, пресс	1	Рулетка

84.	Изучение прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Технические прыжки	2	Стойка для прыжков, мат
85.						
86.	Прыжок на скакалке за 20 секунд. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие силы и прыгучести, скакалка. Подвижная игра		Технические прыжки	1	Секундомер, скакалка
87.	Подъем туловища за 1 минуту	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнения пресс	1	Секундомер, мат
88.	Высокий старт 60 метров на результат	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м.		Упражнения быстрота	1	Секундомер
89.	Высокий старт 30 метров на результат	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.		Упражнения быстрота	1	секундомер
90.	Закрепление метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мяч для метания, рулетка
91.						
92.	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги, с 7-9 шагов разбега	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.		Упражнения на ноги	2	Секундомер, мяч
93.						
94.	Эстафета по кругу	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу.		Скорость, быстрота, ловкость	1	секундомер
95.	Кросс 1000 метров на	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.		Выносливо	1	секундомер

	результат	Развитие выносливости.		сть бега		
96.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Выносливость бега	1	Секундомер
Подвижные спортивные игры (6 часов)						
97.	Футбол. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Игра «Футбол» по основным правилам. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.		Корректировка техники и тактики игры	2	Секундомер, мяч
98.						
99.	Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
100.	Тестирование по всему курсу физическая культура	Тестирование по основным видам спорта, истории физической культуры		теория	1	
101.	Волейбол. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
102.						

по физической культуре

Класс 7

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В.И. Ляха и Л.А. Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практически е	Всего	
Легкая атлетика (14 часов)						
1.	Техника безопасности. История физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения	1		1	Учебник
2.	Высокий старт 30 метров на скорость	Низкий и высокий старт до 20 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
3.	Высокий старт 60 метров на скорость	Бег в равномерном темпе. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
4.	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. Закрепление: с 9-11 шагов разбега	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение прыгучести скорость	2	рулетка, яма прыжковая секундомер
5.	Бег 100 м на скорость					
6.	Закрепление метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение сила	2	Рулетка, мяч для метания
7.						
8.	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 500 и 800 м. Подвижные игры		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Развитие		Пробежка на	1	Секундомер

		выносливости. Бег 2000 м. Подвижные игры		выносливость		
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение на пресс	1	Рулетка
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	Равномерный бег 10 минут ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки	1	Турник
13.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Упражнение на ноги	1	Секундомер, шведская стенка
14.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в длину с места, отжимания. Подвижные игры. Развитие силы и прыгучести.		Упражнение прыгучести	1	Рулетка
15.	Прыжок на скакалке за 20 сек.	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Упражнение прыгучести	1	Рулетка
Футбол (12часов)						
16.	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		Визуальная оценка действий	1	Свисток, мяч
17.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	свисток, мяч
18.						
19.	Изучение ведение мяча, отбор мяча	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».		Техника исполнения	2	Мяч, свисток
20.						
21.	Закрепление комбинации из	Ведение мяча между предметами и с обводкой		Оценка ТТД	1	Мяч, свисток

	основных элементов игры в футбол	предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».				
22.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23.						
24.	Двусторонняя игра в футбол	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка ТТД	2	Мячи, свисток, площадка
25.						
26.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка действий и судейства	2	Мячи, свисток, площадка
27.						
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)						
28.	История гимнастики. Техника безопасности на уроках.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29.	Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости				
30.	Кувырок вперед, кувырок назад	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Техника безопасности на уроках гимнастики.		Подготовительные упражнения	1	Мат

31.	Стойка на голове, березка	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
32.	Мостик из положения стоя	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
33.	Спортивная композиция из 4-5 элементов	Спортивная композиция. Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
34.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	Опорный прыжок, через козла ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
35.	Опорный прыжок через козла ноги согнуты под себя	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Подготовительные упражнения	2	«козел», маты, мостик
36.						
37.	Обучение опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Подготовительные упражнения	2	«козел», маты, мостик
38.						
39.	Закрепление упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.		Подготовительные упражнения	2	Гимнастическое бревно, брусья

40.	бруснях (мальчики)	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости				
41.	Лазание по канату	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		Подготовительные упражнения	2	канат
42.						
Баскетбол (6 часов)						
43.	Освоение ловли и передачи мяча	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44.	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в движении	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
45.	Закрепление ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	Передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
46.	Закрепление броска мяча двумя руками с места	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
47.	Броски мяча в корзину	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным		Корректировка техники и тактики	1	площадка, мячи

		действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления, броски мяча в корзину		игры		
48.	Закрепление вырывания, выбивания мяча	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций, вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышлении.		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
Лыжная подготовка (18 часов)						
49.	Техника безопасности на уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1		1	Учебник, лыжи
50.	Попеременно двухшажный ход	Основная стойка на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51.						
52.	Повороты переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступлением на месте путем «елочкой». Закрепление подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53.	Одновременно одношажный и бесшажный ход	Учет одновременно одношажного хода и совершенствование одновременно бесшажного хода		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
54.	Обучение коньковому ходу	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона Пройти 1км Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55.						

56.	Закрепление торможения «плугом» и «полуплугом»	Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе, движение маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом» и «полуплугом»		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57.						
58.	Совершенствование и изучение лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59.						
60.	Спуск с горы	Спуск в средней стойке. Согласованность движение рук и ног в ходе, отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение плугом и полуплугом.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
61.	Подъем в гору	Подъем в гору изученными способами: елочкой и лестницей		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62.	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63.	Прохождение дистанции 2 км	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64.	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
65.	Прохождение дистанции 5 км	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
66.	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
67.						
Волейбол (11 часов)						
68.	Закрепление техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по		Корректировка техники и тактики	1	Учебник, мячи, свисток

		упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр		игры		
69.	Закрепление комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
70.	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.. Прием мяча снизу двумя руками через сетку и на месте после перемещения Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
71.	Обучение техники нижней подачи через сетку	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72.	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
73.	Обучение комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
74.	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток

		после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам				
75.	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
76.	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
77.						
78.	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
Легкая атлетика (17 часов)						
79.	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие. Бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
80.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м. Угол 90.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
81.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в	Обучение отталкиванию в прыжке в длину прыжок с места, сгибание и разгибание рук в		Упражнение силы	1	рулетка

	упоре лёжа	упоре лёжа Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение силы	1	турник
83.	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение растяжки	1	Рулетка
84.	Изучение прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Техническое прыжки	2	Стойка для прыжков
85.						
86.	Прыжок на скакалке за 20 сек. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие силы и прыгучести скакалке за 15 секунд.		Технические прыжки	1	Секундомер, скакалка
87.	Подъем туловища за 1 минуту	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение пресса	1	Секундомер, мат
88.	Высокий старт 60 метров на результат	Низкий и высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Упражнение быстрота	1	Секундомер
89.	Высокий старт 30 метров на результат	Низкий и высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		Упражнение Быстрота	1	секундомер

		Здоровый образ жизни и его составляющие.				
90.	Закрепление метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мяч для метания, рулетка
91.						
92.	Закрепление Прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 9-11 шагов разбега	Бег в равномерном темпе. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение на ноги	2	рулетка
93.		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.				
94.	Эстафета по кругу	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу.		Скорость, быстрота, ловкость	1	секундомер
95.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Выносливость бега	1	секундомер
96.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Выносливость бега	1	Секундомер
Подвижные спортивные игры (6 часов)						
97.	Футбол. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Игра « Футбол» по основным правилам. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.		Корректировка техники и тактики игры	2	Свисток, мяч
98.						
99.	Баскетбол. Закрепление вырывание, выбивание мяча	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
100.	Тестирование по всему курсу физическая культура	Тестирование по основным видам спорта, истории физической культуры		теория	1	

101.	Волейбол. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
102.						

по физической культуре
класс 8

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В.И. Ляха и Л.А. Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практические	Всего	
Легкая атлетика (14 часов)						
1.	Техника безопасности. История физической культуры	Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		1	Учебник
2.	Высокий старт 30 метров на скорость	Равномерный бег 10 минут, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
3.	Высокий старт 60 метров на	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные		Упражнение	1	Секундомер,

	скорость	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. Эстафеты.		Быстрота		дорожки
4.	Совершенствование: Прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 11-13 шагов разбега	Равномерный бег 10 минут. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение прыгучести Правило игры	2	Мяч, рулетка, яма прыжковая
5.						
6.	Совершенствование метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега Бег 100 метров на результат	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение сила, скорость	2	Рулетка, мяч для метания, секундомер
7.						
8.	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 500 и 800 м. ОРУ. Развитие выносливости		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение на пресс, руки	1	Рулетка, мат
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки	1	Турник
13.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Упражнение на ноги	1	Секундомер, шведская стенка
14.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в длину с места, отжимания. Подвижные игры. Развитие силы и		Упражнение прыгучести	1	Рулетка

		прыгучести.				
15.	Прыжок на скакалке за 25 секунд.	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Упражнение прыгучести	1	скакалки
Футбол (12 часов)						
16.	Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		Визуальная оценка действий	1	Мяч, свисток
17.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёму.	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	Свисток, мячи
18.						
19.	Совершенствование ведение мяча, отбор мяча	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».		Техника исполнения	2	Мяч, свисток
20.						
21.	Совершенствование комбинации из основных элементов игры в футбол	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».		Оценка ТТД	1	Свисток, мяч
22.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23.						
24.	Двусторонняя игра в футбол	Игра «Футбол» по основным правилам.		Оценка ТТД	2	Мячи, свисток,

25.						площадка
26.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка действий и судейства	2	Мячи, свисток, площадка
27.						
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)						
28.	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29.						
30.	Кувырок вперед, кувырок назад	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Техника безопасности на уроках гимнастики.		Подготовительные упражнения	1	Мат
31.	Стойка на голове, березка	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
32.	Мостик из положения стоя	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат

33.	Спортивная композиция из 4-5 элементов	Спортивная композиция. Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами		Подготовительные упражнения	1	мат
34.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	Опорный прыжок, через козла ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
35.	Опорный прыжок через козла ноги согнуты под себя	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Подготовительные упражнения	2	«козел», маты, мостик
36.						
37.	Опорный прыжок через козла ноги согнуты в сторону, и в сторону 90 градусов	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону и в сторону 90 градусов. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Подготовительные упражнения	2	"козел», маты, мостик
38.						
39.	Закрепление упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на брусьях (мальчики)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		Подготовительные упражнения	2	Гимнастическое бревно, брусья
40.						
41.	Лазание по канату	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		Подготовительные упражнения	2	канат
42.						
Баскетбол (6 часов)						

43.	Совершенствование освоения ловли и передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Передачи мяча разными способами на месте и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
45.	Совершенствование передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
46.	Совершенствование броска мяча двумя руками с места	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
47.	Совершенствование броска мяча в корзину	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
48.	Совершенствование вырывания, выбивания мяча	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи

Лыжная подготовка (18 часов)

49.	Техника безопасности на уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1		1	Учебник, лыжи
50.	Попеременно и одновременно двухшажный ход	Основная стойка на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51.						
52.	Повороты переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Постановке палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступлением на месте путем «елочкой». Закрепление подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53.	Одновременно одношажный и бесшажный ход	Учет одновременно одношажного хода и совершенствование одновременно бесшажного хода		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
54.	Обучение коньковому ходу	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Пройти 1км длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55.						
56.	Торможение «плугом» и «полуплугом»	Движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном 2 ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом». Учет подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57.						
58.	Совершенствование и изучение лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59.						
60.	Спуск с горы	Спуск в средней стойке. Согласованность движение рук и ног в2ходе, отталкивание рукой в		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора

		попеременном двухшажном ходе. Торможение плугом и полуплугом.				
61.	Подъем в гору	Подъем в гору изученными способами: елочкой и лестницей		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62.	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63.	Прохождение дистанции 2 км	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64.	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
65.	Прохождение дистанции 5 км	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
66.	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
67.						
Волейбол (11 часов)						
68.	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Учебник, мячи, свисток
69.	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи, комбинация из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
70.	Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача		Корректировка техники и	1	Мячи, свисток

	сетку	над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		тактики игры		
71.	Закрепление нижней подачи, приём подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72.	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
73.	Совершенствование комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
74.	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
75.	Совершенствование тактики позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток

		нападения				
76.	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
77.						
78.	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
Легкая атлетика (17 часов)						
79.	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
80.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м. Угол 90.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
81.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение Быстрота	1	рулетка
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение прыгучести Правило	1	турник

				игры		
83.	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение сила	1	Рулетка
84.	Закрепление прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Техническое прыжки	2	Стойка ля прыжков
85.						
86.	Прыжок на скакалке за 25 сек. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие силы и прыгучести скакалке за 15 секунд.		Технические прыжки	1	Секундомер, скакалка
87.	Подъем туловища за 1 минуту	ОРУ. Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		Пробежка дистанции	1	Секундомер, мат
88.	Высокий старт 60 метров на результат	Равномерный бег 10 минут, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Упражнение быстрота	1	Секундомер
89.	Высокий старт 30 метров на результат	Равномерный бег 10 минут, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.		Упражнение Быстрота	1	секундомер
90.	Совершенствование метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Равномерный бег 10 минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мяч для метания, рулетка
91.						

92.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 11-13 шагов разбега	Равномерный бег 10 минут. Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Игра подвижная		Упражнение на ноги	2	рулетка
93.						
94.	Эстафета по кругу Бег 100 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу. Бег на результат 100 м.		Скорость, быстрота, ловкость	1	секундомер
95.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000 м.		Выносливость бега	1	секундомер
96.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000 м. Подвижные игры.		Выносливость бега	1	Секундомер
Подвижные спортивные игры (6 часов)						
97.	Футбол. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Игра «Футбол» по основным правилам. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.		Корректировка техники и тактики игры	2	свисток, мяч
98.						
99.	Баскетбол. Закрепление вырывание, выбивание мяча	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
100.	Тестирование по всему курсу физическая культура	Тестирование по основным видам спорта, истории физической культуры		теория	1	
101.	Волейбол. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
102.						

по физической культуре

9 класс

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В.И. Ляха и Л.А. Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практическое	Всего	
Легкая атлетика (14 часов)						
1.	Техника безопасности. История физической культуры	Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		1	Учебник
2.	Высокий старт 30 метров на скорость	Равномерный бег 10 минут, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Финиширование. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
3.	Высокий старт 60 метров на скорость	Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег на результат 60 м. Финиширование.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
4.	Совершенствование: Прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 11-13 шагов разбега	Равномерный бег 10 минут. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые		Упражнение прыгучести Правило игры	2	рулетка, яма прыжковая
5.						

		упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований				
6.	Совершенствование метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение сила	2	Рулетка, мячик для метания
7.	Бег 100 метров на результат					
8.	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 500 и 800 м. ОРУ. Развитие выносливости		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение на пресс	1	Рулетка, мат
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки	1	Турник
13.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Упражнение на ноги	1	Секундомер, мяч
14.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в длину с места, отжимания. Подвижные игры. Развитие силы и прыгучести.		Упражнение прыгучести	1	Рулетка
15.	Прыжок на скакалке за 30 секунд	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.			1	скакалки
Футбол (12часов)						
16.	Совершенствование стойки и	Удары ногой с разбега по неподвижному и		Визуальная	1	Мячи,

	перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону	катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		оценка действий		свисток
17.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	Свисток, мячи
18.						
19.	Совершенствование ведение мяча, отбор мяча	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток
20.						
21.	Совершенствование комбинации из основных элементов игры в футбол	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Оценка ТТД	1	Мячи, свисток
22.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23.						
24.	Двусторонняя игра в футбол	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка ТТД	2	Мячи, свисток, площадка
25.						
26.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка действий и судейства	2	Мячи, свисток, площадка
27.						
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)						

28.	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29.						
30.	Кувырок вперед, кувырок назад	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.		Подготовительные упражнения	1	мат
31.	Стойка на голове, березка	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.		Подготовительные упражнения	1	мат
32.	Мостик из положения стоя, длинный кувырок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на голове и руках, два кувырка вперед слитно, мостик из положения стоя.		Подготовительные упражнения	1	мат
33.	Совершенствование спортивной композиции из 4-5 элементов	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Спортивная композиция.		Подготовительные упражнения	1	мат
34.	Совершенствование опорного	Опорный прыжок, через козла ноги врозь. ОРУ с		Подготовительные	1	«козел», маты,

	прыжка через козла ноги врозь	предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		льные упражнения		мостик
35.	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
36.	Закрепление опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону, и в сторону 90 градусов	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону и в сторону 90 градусов. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	2	"козел», маты, мостик
37.						
38.	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки) и упражнений на брусьях (мальчики)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		Подготовительные упражнения	3	Гимнастическое бревно, брусья
39.						
40.						
41.	Лазание по канату	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		Подготовительные упражнения	2	канат
42.						
Баскетбол (6 часов)						
43.	Совершенствование освоения ловли и передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. В корзину. Учебная игра.		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Позиционное нападение со сменой мест. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Правила баскетбола.		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
45.	Совершенствование передачи мяча во встречном движении,	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок		Корректировка техники и	1	площадка, мячи

	броски мяча в движении	двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.		тактики игры		
46.	Совершенствование броска мяча двумя руками с места	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
47.	Совершенствование броска мяча в корзину	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. В корзину. Учебная игра.		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
48.	Совершенствование вырывания, выбивания мяча	Штрафной бросок. Совершенствование вырывания, выбивания мяча у соперника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
Лыжная подготовка (18 часов)						
49.	Техника безопасности на уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	1		1	Учебник, лыжи
50.	Попеременно двухшажный ход	Основная стойка на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51.						
52.	Повороты переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Постановке палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступлением на месте путем «елочкой». Закрепление подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53.	Одновременно одношажный и бесшажный ход	Учет одновременно одношажного хода и совершенствование одновременно бесшажного хода. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг

54.	Обучение коньковому ходу	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Пройти 1км длительное скольжение лыж в коньковом ходе с помощью палок.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55.						
56.	Закрепление торможения «плугом» и «полуплугом»	Движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом» и «полуплугом». Учет подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57.						
58.	Совершенствование и изучение лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59.						
60.	Спуск с горы	Спуск в средней стойке. Согласованность движение рук и ног в двухшажном ходе, отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение плугом и полуплугом.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
61.	Подъем в гору	Учет подъема в гору изученными способами: «елочкой» и «лестницей». Ходьба на лыжах, развитие выносливости.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62.	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63.	Прохождение дистанции 2 км	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64.	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
65.	Прохождение дистанции 5 км	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг

66.	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах 8 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
67.						
Волейбол (11 часов)						
68.	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Учебник, мячи, свисток
69.	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи, комбинация из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
70.	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
71.	Нижней подачи, подача в заданную часть площадки	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72.	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя		Корректировка техники и тактики	1	Мячи, свисток

		прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		игры		
73.	Совершенствование комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
74.	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
75.	Волейбол. Игра в нападении в третьей зоне	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам в нападении в 3 зоне. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
76.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
77.						
78.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток

		упрощенным правилам. Тактика свободного нападения				
Легкая атлетика (17 часов)						
79.	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
80.	Челночный бег 3*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м. Угол 90.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
81.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение Быстрота	1	рулетка
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Развитие силы и выносливости. Инструктаж ПТБ		Упражнение прыгучести Правило игры	1	Турник
83.	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение сила	1	Рулетка
84.	Закрепление прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Техническое прыжки	2	Стойка для прыжков
85.						
86.	Прыжок на скакалке за 30 секунд. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие прыгучести, прыжки через скакалку		Технические прыжки	1	Секундомер, мяч
87.	Подъем туловища за 1 минуту	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя,		Пробежка	1	Секундомер

		сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		дистанции		
88.	Высокий старт 60 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут, бег с ускорением 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Развитие двигательных качеств.		Упражнение быстрота	1	Секундомер
89.	Высокий старт 30 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его слагаемые.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер
90.	Совершенствование метание малого мяча (150 г) на дальность	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мячики, гранаты
91.	и гранаты 500 и 700гр.					
92.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 11-13 шагов разбега	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Игра «Догони мой хвост».		Упражнение на ноги	2	Рулетка
93.						
94.	Эстафета по кругу Бег 100 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу. Бег на результат 100 м.		Скорость, быстрота, ловкость	1	Секундомер
95.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Выносливость бега	1	Секундомер
96.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000 м. Подвижные игры.		Выносливость бега	1	Секундомер

Подвижные спортивные игры (6 часов)

97.	Игра футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Игра « Футбол» по основным правилам. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.		Корректировка техники и тактики игры	2	Свисток , мячи
98.						
99.	Баскетбол. Совершенствование вырывание, выбивание мяча	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
100.	Тестирование по всему курсу физическая культура	Тестирование по основным видам спорта, истории физической культуры		теория	1	
101.	Волейбол. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
102.						

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методические пособия, используемые в работе:

1. Физическая культура. 5-7 кл. Под ред. Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е., Кофмана Л.Б. - Просвещение, 2009.
2. Физическая культура. 8-9 кл. Под ред. Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б., Ляха
Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. -
Просвещение, 2007.
3. Физическое воспитание учащихся. 5-7 кл. Пособие для учителя. Под ред. Ляха
В.И. - Просвещение, 2007.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. Книга для учителя. - Просвещение, 2004.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. Книга для учащихся. - Просвещение, 2004.
6. Веселая физкультура. 5-9 кл. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Торчкова Т.Ю. Шитова
Р.Я. - Просвещение, 2006.
7. Ура, физкультура. 9 кл. (5-9). Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Торчкова Т.Ю.
Шитова Р.Я. - Просвещение, 2006.
8. Методика физического воспитания учащихся. 1-11 кл. - Просвещение, 2011
9. Физическая культура. 1-11 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2012.
10. Физическая культура. 1-11 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2007.
11. Физическая культура. 5-9 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2004.

Опись учебного оборудования спортивного зала.

№	Наименование имущества.	Кол-во	Инвентарный номер.
1.	Скамейка	3	б/н
2.	Гимнастическая стенка	12	б/н
3.	Баскетбольные кольца	2	б/н
4.	Конь гимнастический	1	2398000000043
5.	Козел гимнастический	1	4765000000003
6.	Бревно гимнастическое не высокое	1	2350000000045
7.	Брусья гимнастические параллельные	1	4560000000001
8.	Мяч б/б	8	б/н
9.	Мяч в/б	10	б/н
10.	Мяч ф/б	3	б/н
11.	Мяч теннисный	3	б/н
12.	Мат гимнастический	10	б/н
13.	Сетка в/б	1	б/н
14.	Кегли	5	б/н
15.	Стол теннисный	1	4560000000076
16.	Мостик гимнастический	2	5980000000087
17.	Стойка для прыжков в высоту	1	4567000000027
18.	Мяч набивной 1 кг	2	б/н
19.	Мяч набивной 2 кг	2	б/н
20.	Мяч набивной 3 кг	1	б/н
21.	Планка для прыжков в высоту	1	б/н
22.	Флажки	5	б/н
23.	Гири	2	б/н
24.	Скакалка	20	б/н
25.	Обручи гимнастические	20	б/н
26.	Мячи для метания 150 грамм	6	б/н
27.	Льжи	25	б/н
28.	Канат для лазания	2	б/н
29.	Табло перекидное	3	б/н

30.	Канат для перетягивания	1	б/н
31.	Гранаты 500 и 700 гр.	5+5	б/н

IX. КРИТЕРИИ И НОРМА ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

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

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

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

Знания

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

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

Оценка «5»

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

Оценка «4»

В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»

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

Оценка «2»

Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в

нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

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

Оценка «3»

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

Оценка «2»

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»

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

Оценка «4»

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

Оценка «3»

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

Оценка «2»

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

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

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

Х. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 класс

1. Измерить длину тела можно с помощью: а) секундомера; б) ростомера; в) динамометра.
2. Главная опора человека при движениях: а) мышцы; б) внутренние органы; в) скелет.
3. Вид спорта, известный как "королева спорта": а) легкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.
4. В какой профессии больше проявляется физическое качество "ловкость": а) инженер; б) бухгалтер, в) кондитер?
5. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция; а) плавание; б) фехтование; в) дартс.
6. Вид спорта, где больше проявляется гибкость: а) хоккей; б) баскетбол; в) фигурное катание.
7. Где нельзя измерить пульс: а) в области шеи; б) на запястье; в) около пупка.
8. Определите нормальную форму отпечатка стопы.
9. Где больше проявляется физическое качество "сила": а) лазание по канату; б) бег на короткие дистанции; в) синхронное плавание?
10. Что относится к основным показателям физического развития: а) жизненная емкость легких, рост и вес; б) рациональное питание и сон; в) частота сердечных сокращений (ЧСС)?
11. Количество упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики: а) 1-3; б) 6-8; в) 10-15.
12. Отличительные внешние признаки утомления организма человека: а) одышка, потливость; б) повышенный пульс; в) головная боль.
13. Что такое закаливание: а) переохлаждение или перегрев организма; б) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям; в) выполнение утренней гигиенической гимнастики?
14. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика: а) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности; б) повышению аппетита; в) снижению роста-весовых показателей?
15. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику: а) ходьбу; б) наклоны; в) бег на длинную дистанцию?
16. Кто является автором книги "Вратарь республики": а) В.Маяковский; б) М.Пришвин; в) Л.Кассиль?
17. Какой вид спорта позволяет эффективнее развивать быстроту реакции: а) баскетбол; б) шахматы; в) парашютный спорт?
18. Страна - чемпион мира по футболу 1998 г.: а) Бразилия; б) Франция; в) Италия.
19. Девятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе: а) А.Карелин; б) А.Дьяченко; в) Р.Зинчук.
20. Первый советский чемпион мира по тяжелой атлетике; а) А.Писаренко; б) Г.Новак; в) А.Воронин.

6 класс

1. Длина дистанции марафонского бега: а) 32 км 192 м; б) 42 км 195 м; в) 40 км 192 м.
2. В каком виде спорта наиболее важна быстрота реакции: а) бокс; б) лыжные гонки; в) плавание?
3. В каком виде спорта больше проявляется ловкость: а) баскетбол; б) тяжелая атлетика; в) гребля?
4. В каком виде спорта больше проявляется гибкость: а) фехтование; б) волейбол; в) художественная гимнастика.
5. В каком виде спорта больше проявляется сила: а) лыжные гонки; б) атлетическая гимнастика; в) туризм?

6. В каком виде спорта больше проявляется выносливость; а) метание диска; б) прыжки в воду; в) марафонский бег?
7. Циклический вид спорта: а) фехтование; б) конькобежный спорт; в) гандбол.
8. Ациклический вид движения: а) ходьба; б) бег; в) метание.
9. В каком возрасте гибкость принято считать удовлетворительной: а) 7-9 лет; б) 10-13 лет; в) 15-16 лет?
10. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей в возрасте: а) 7-10 лет; б) 11-13 лет; в) 14-16 лет.
11. Предельно возможной гибкости можно достичь с помощью физических упражнений за: а) 2-3 месяца; б) 4-5 месяцев; в) 6-8 месяцев.
12. Измерение гибкости осуществляют при помощи: а) гониометра или линейки; б) динамометра; в) секундомера.
13. Для определения ловкости используют тест: а) 6-минутный бег; б) бег 30 м; в) челночный бег.
14. Для измерения быстроты используют тест: а) бег 30 м; б) 6-минутный бег; в) челночный бег.
15. Для определения силовых качеств используют тест: а) наклоны вперед из положения сидя; б) прыжок в длину с места; в) подтягивание.
16. Для определения гибкости используют тест: а) прыжок в длину с места; б) челночный бег; в) наклоны вперед из положения сидя.
17. Для определения выносливости используют тест: а) бег 30 м; б) 6-минутный бег; в) челночный бег 3 x 10 м.
18. Обучение передвижению на лыжах начинают с: а) ступающего и скользящего шага; б) поворота на месте и в движении; в) подъема и спуска с горки.
19. Ходьба представляет собой движение; а) циклическое; б) ациклическое; в) обычное.
20. Назовите начальный этап закаливания водой: а) обтирание; б) обливание; в) плавание.

7 класс

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега: а) в разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.
2. Через какую скакалку легче учиться прыгать: а) длинную; б) короткую; в) среднюю?
3. Кто, по мнению специалистов и любителей хоккея с шайбой, лучший вратарь советского хоккея: а) Третьяк; б) Полупанов; в) Макаров?
4. Способ плавания: а) бодибилдинг; б) гольф; в) баттерфляй.
5. Сколько надо спать младшему школьнику: а) 7-8 часов; б) 9-10 часов; в) 10-11 часов?
6. Назовите всемирно известного шахматиста, создателя русской шахматной школы: а) Ботвинник; б) Карпов; в) Чигорин.
7. В каком возрасте школьник может быть таким же ловким, как и взрослый: а) 10-13 лет; б) 13-15 лет; в) 15-17 лет?
8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: а) армрестлинг; б) биатлон; в) бобслей?
9. Что такое фристайл: а) горнолыжное многоборье; б) скоростной спуск; в) прыжки с трамплина?
10. Страна, где появилась первая футбольная команда: а) Россия; б) Англия; в) Франция.
11. Какова продолжительность летних Олимпийских игр: а) 10 дней; б) 12 дней; в) 15 дней?
12. Какова продолжительность зимних Олимпийских игр: а) 8 дней; б) 10 дней; в) 12 дней?

13. Страна, где впервые начали играть в шахматы: а) Ливан; б) Индия; в) Греция.
14. Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого: а) борьба; б) бег; в) метание?
15. На каких Олимпийских играх впервые выступали спортсмены всех пяти континентов: а) 1904 г., 111 Игры, Сент-Луис; б) 1908 г., IV Игры, Лондон; в) 1912 г., V Игры, Стокгольм?
16. Девиз Олимпийских игр: а) "Олимпийцы - среди нас"; б) "Быстрее, выше, сильнее"; в) "О спорт! Ты - мир!"
17. Что означает быть быстрым: а) быстро обучаться новым движениям; б) проявлять способность связок максимально растягиваться; в) совершать действия в минимальный отрезок времени?
18. В каком виде спорта главное - быстрота одиночного движения: а) борьба; б) баскетбол; в) бег?
19. В каком возрасте гибкость максимальна: а) 10-13 лет; б) 15-16 лет; в) 18-20 лет?
20. Ловким считается тот, кто: а) совершает определенное действие в минимальный отрезок времени; б) быстро обучается новым движениям; в) проявляет гибкость позвоночного столба.

8 класс

1. Начальный этап обучения в лазаний по гимнастической стенке: а) лазание приставными шагами; б) лазание одноименным способом; в) лазание разноименным способом.
2. Основной вид движения: а) лазание; б) прыжки; в) плавание.
3. Прикладной вид движения: а) бег; б) метание; в) передвижение на лыжах.
4. Самый удобный способ подъема наискось по склону на лыжах: а) "елочка"; б) "лесенка"; в) "полуелочка".
5. Лучший способ подъема на крутой склон на лыжах: а) "елочка"; б) "лесенка"; в) "полуелочка".
6. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске: а) основная; б) высокая; в) низкая.
7. Самый простой способ торможения: а) на параллельных лыжах; б) "плугом"; в) "полуплугом" (упором).
8. Основным способом передвижения на лыжах является: а) скольжение; б) торможение; в) поворот.
9. Основой лыжных ходов является: а) ступающий шаг; б) переступание на лыжах; в) скользящий шаг.
10. В лыжной подготовке применяют попеременный: а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
11. При передвижении на лыжах применяют одновременный: а) двухшажный ход; б) трехшажный ход; в) четырехшажный ход.
12. При обгоне лыжника подают сигнал: а) свистком; б) голосом; в) касанием лыжной палкой.
13. Физкультминутки продолжаются в течение: а) 1-2 мин.; б) 3-4 мин.; в) 5-6 мин.
14. Длительность физкультпаузы: а) 1-2 мин.; б) 5-6 мин.; в) 8-10 мин.
15. Полезнее спать на: а) боку; б) спине; в) животе.
16. Перед сном есть нужно за: а) 30 мин.; б) 1 час; в) 2 часа.
17. Большое прикладное значение имеет способ плавания: а) на боку; б) на спине; в) на груди.
18. Исходным положением для метания является: а) разбег; б) окрестный шаг; в) выпад.
19. Подготовительной формой для метания является: а) бросание; б) разбег; в) окрестный шаг.

20. В начале обучения прыжкам обращают особое внимание на: а) разбег; б) толчок; в) приземление.

9 класс

1. Экстренное торможение на лыжах: а) плугом; б) на параллельных лыжах; в) лечь на бок или сесть (падением).

2. Что такое гиподинамия: а) вид спорта; б) малоподвижный образ жизни; в) акробатическое упражнение?

3. Определите на рисунке торможение "плугом":

4. Советский футболист. Герой Социалистического Труда, лучший вратарь всех времен: а) Филимонов; б) Яшин; в) Дасаев.

5. Футбольная команда - чемпион России 2000 г.: а) "Спартак" (Москва) б) "Локомотив" (Москва); в) "Торпедо" (Москва).

6. Самый распространенный лыжный ход: а) попеременный четырехшажный; б) одновременный бесшажный; в) попеременный двухшажный.

7. Самый быстрый лыжный ход: а) одновременный бесшажный; б) одновременный одношажный; в) одновременный двухшажный.

8. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе: а) попеременный двухшажный; б) одновременный одношажный; в) одновременный двухшажный.

9. Самый быстрый способ плавания: а) кроль; б) брасс; в) баттерфляй (дельфин).

10. Наиболее эффективный способ прыжка в длину: а) "согнув ноги"; б) "прогнувшись"; в) "ножницы".

11. Определите на рисунке подъем "полуелочкой".

12. Что такое адаптация: а) приспособление организма к окружающей среде; б) один из видов болезни; в) прибор для определения силы рук?

13. Правильная осанка формируется: а) сама по себе; б) под влиянием физических упражнений; в) с помощью рационального питания.

14. Работа мышц благотворно действует: а) только на сами мышцы; б) на весь организм; в) только на сердце.

15. При малоподвижном образе жизни: а) повышается работоспособность; б) замедляется процесс старения; в) развивается слабость сердечной мышцы.

16. Продолжительность солнечной ванны: а) не должна превышать 30-40 мин.; б) можно не ограничивать; в) должна быть не более 5 мин.

17. Первая олимпийская чемпионка СССР: а) Нина Ромашкова (Пономарева); б) Любовь Козырева; в) Галина Зыбина.

18. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в зимних Олимпийских играх: а) 1952 г.; б) 1956 г.; в) 1960 г.?

19. Когда спортсмены нынешней России участвовали в составе объединенной команды СНГ и отдельной командой в летних Олимпийских играх: а) 1988 и 1992 гг.; б) 1992 и 1996 гг.; в) 1984 и 1988 гг.?

20. Когда спортсмены нынешней России участвовали в составе объединенной команды СНГ и отдельной командой в зимних Олимпийских играх: а) 1988 и 1992 гг.; б) 1992 и 1994 гг.; в) 1994 и 1998.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5-9 КЛАССАХ ПРИ ТРЕХ РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

№ п/п	Виды программного материала	четверти	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	1 четверть	В процессе урока				
		2 четверть	В процессе урока				
		3 четверть	В процессе урока				
		4 четверть	В процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	1 четверть					
		2 четверть	11	11	13	13	13
		3 четверть					
		4 четверть					
3	Легкая атлетика	1 четверть	14	14	14	14	14
		2 четверть					
		3 четверть					
		4 четверть	17	17	17	17	17
4	Лыжная подготовка	1 четверть					
		2 четверть					
		3 четверть	18	18	18	18	18
		4 четверть					
5	Подвижные спортивные игры	1 четверть					
		2 четверть					
		3 четверть					
		4 четверть	6	6	6	6	6
6	футбол баскетбол волейбол	1 четверть	13	13	13	13	13
		2 четверть	8	8	6	6	6
		3 четверть	11	11	11	11	11
		4 четверть					
7	Развитие двигательных качеств	1 четверть	В процессе урока				
		2 четверть	В процессе урока				
		3 четверть	В процессе урока				
		4 четверть	В процессе урока				
9	Всего часов		102	102	102	102	102

