**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2007)

**ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

 Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

**ЗАДАЧИ:**

 Оздоровительные :

·       Укрепление здоровья.

·        Содействие нормальному физическому развитию.

·       Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

·       Развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей

·       Обучение жизненно важных двигательных умениям  и навыкам

·       Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта.

·       Формирование знаний и способностей развития      физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой

·       Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований

·       Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств скоростных ,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

   Воспитательные:

·       Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

·       Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи  базируются  на требованиях обязательного минимума  содержания  среднего образования по физической культуре  и отражают основные направления   педагогического процесса  по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ в 2011 году в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, Развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

В программе В. И. Ляха, А. А, Зданевича программный материал делится на две части- Базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 5-9 классов

Базовая часть: 88 часов

*Основы знаний о физической культуре - в процессе урока*

*Спортивные игры (баскетбол): 12 часов*

*Спортивные игры (волейбол): 12 часов*

*Гимнастика: 18 часов*

*Лёгкая атлетика: 18 часов*

*Кроссовая подготовка: 12 часов*

*Лыжная подготовка: 16 часов*

Вариативная часть: 17 часов

*Футбол: 17 часов*

**Содержание программного материала**

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

**Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

***7-8 классы.*** Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально- психологические основы**

***5-6 классы.***  Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения***,*** Физической культуры и отечественнго спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

***5-6 классы.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7-8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).**

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

**Гимнастика**

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

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

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

***5-9*** классы***.*** Значение занятий на воздухе в зимнее время***.*** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см |
|  | Подтягивания на перекладине- мальчики, из виса лёжа –девочки (количество раз) |
|  | Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. |
| К координации | Челночный бег 3/10 м.,с |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м |

.

**График прохождения учебной программы**

**Образовательной области «Физическая культура»**

*1 четверть*: 24 часа

Лёгкая атлетика - 9 часов

Кроссовая подготовка – 6 часов

Футбол – 9 часов

*2 четверть:* 24 часа

Гимнастика – 18 часов

Баскетбол – 6часов

*3 четверть:* 30 часов

Лыжная подготовка – 16 часов

Футбол – 8 часов

Баскетбол – 6 часов

*4 четверть:* 27 часов

Волейбол – 12 часов

Лёгкая атлетика – 9часов

Кроссовая подготовка – 6часов

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

**Знать/понимать**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **5 класс – 1 четверть** |  |  |
| Недели | № уро  ка | Элементы содержания | Контр  упраж | Дата  провед. |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. |  |  |
|  | 2 | Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |  |
|  | 3 | Бег с ускорением 50-60 метров. Высокий старт до 15 м. Эстафеты. |  |  |
| 2 | 4 | Бег на результат 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |  |  |
|  | 5 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. |  |  |
|  | 6 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | 7 | Прыжок в длину с разбега зачёт. Метание малого мяча в цель. Специальные беговые упражнения | з |  |
|  | 8 | Способы закаливания. Бег 500 м в равномерном темпе. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 9 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. |  |  |
| 4 | 10 | Равномерный бег 10 минут подвижные игры. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 11 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. |  |  |
|  | 12 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
| 5 | 13 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
|  | 14 | Бег по пересечённой местности 1500 метров. Подвижные игры. |  |  |
|  | 15 | Бег по пересечённой местности 2000 метров- зачёт. Развитие выносливости. | з |  |
| 6 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. |  |  |
|  | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. |  |  |
|  | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  |
| 7 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. |  |  |
|  | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. |  |  |
|  | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |
| 8 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | з |  |
|  | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  |
|  | 24 | Подвижные игры по выбору детей. |  |  |
|  |  | **5 класс – 2 четверть** |  |  |
| 1 | 25 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись - мальчики, смешанные висы - девочки. |  |  |
|  | 26 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.различные висы. Подтягивания. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 27 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 2 | 28 | Строевые упражнения. Подтягивания – зачёт. Различные виды висов. Подвижные игры. | з |  |
|  | 29 | Упражнения в равновесии. Передвижения по наклонной ограниченной площадке. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
|  | 30 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты. |  |  |
| 3 | 31 | Переноска партнёра на спине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |
|  | 32 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 33 | Строевые упражнения. Вскок в упор присев с разбега. Подвижные игры. |  |  |
| 4 | 34 | Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 35 | Опорный прыжок – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы и гибкости. | з |  |
|  | 36 | Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Подвижные игры. |  |  |
| 5 | 37 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | 38 | Кувырок вперёд и назад. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие координационных способностей и гибкости. |  |  |
|  | 39 | Формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад. Развитие гибкости. |  |  |
| 6 | 40 | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа. Лазание по канату. Прыжки на скакалке. | з |  |
|  | 41 | Акробатическое соединение из 5 элементов. Лазание по канату в 3 приёма развитие координации. |  |  |
|  | 42 | Эстафеты с акробатическими элементами. Прыжки на скакалке. Развитие силы, гибкости. |  |  |
| 7 | 43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. |  |  |
|  | 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. |  |  |
|  | 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. |  |  |
| 8 | 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола. |  |  |
|  | 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | з |  |
|  | 48 | Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  |  | **5 класс – 3 четверть** |  |  |
| 1 | 49 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Формирование навыков передвижения на лыжах, построения, перестроения. |  |  |
|  | 50 | Значение занятий физкультурой на воздухе зимой. На учебном круге попеременный двухшажный ход. Дистанция 2000 м. |  |  |
|  | 51 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Учебная игра. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 2 | 52 | Одновременно двухшажный ход по учебной лыжне. Дистанция до 2000 м. |  |  |
|  | 53 | Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Торможение «плугом». Катание со склонов. |  |  |
|  | 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Игра на одни ворота. |  |  |
| 3 | 55 | Одновременно-бесшажный ход. Дистанция 2500 м. |  |  |
|  | 56 | Спуски со склонов в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 2500 м. |  |  |
|  | 57 | Техника ведения мяча в футболе. Удары по воротам. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 4 | 58 | Ходьба по дистанции до 3000 м. в среднем темпе. Спуски со склона с поворотами «плугом». |  |  |
|  | 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 100 м. Спуски со склонов в парах. |  |  |
|  | 60 | Техника ударов по воротам. Техника защиты. Игра на одни ворота. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 5 | 61 | Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона без палок в «воротца». Совершенствование одновременно – бесшажного хода. |  |  |
|  | 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3000 м. в среднем темпе. |  |  |
|  | 63 | Техника нападения и защиты. Учебная игра. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 6 | 64 | Подъём на небольшой склон скользящим шагом. Повороты «плугом» на спуске. Совершенствование одновременно-двухшажного хода. |  |  |
|  | 65 | Спуски со склона в парах, тройках , взявшись за руки. Дистанция до 3 км в среднем темпе. |  |  |
|  | 66 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в футбол. |  |  |
| 7 | 67 | Лыжные гонки на 1 км-зачёт. Свободное катание с горок. | з |  |
|  | 68 | Эстафета с этапом до 200 м . свободное катание с горок. |  |  |
|  | 69 | Освоение тактики игры в футбол. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 8 | 70 | Совершенствование навыков катания на санках. |  |  |
|  | 71 | Игры: «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок», «Хозяин горы». |  |  |
|  | 72 | Учебная игра в футбол. |  |  |
| 9 | 73 | Баскетбол : стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. |  |  |
|  | 74 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Учебная игра. |  |  |
|  | 75 | Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5/0. |  |  |
| 10 | 76 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2/1. Терминология баскетбола. |  |  |
|  | 77 | Перехват мяча. Штрафные броски. Учебная игра. |  |  |
|  | 78 | Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координации. | з |  |
|  |  | **5 класс – 4 четверть** |  |  |
| 1 | 79 | Волейбол: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 80 | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 81 | Стойки и передвижения игрока передачи мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 2 | 82 | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра. |  |  |
|  | 83 | Приёмы и передачи мяча. Подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  |  |
|  | 84 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 3 | 85 | Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи. Подачи. Учебная игра. |  |  |
|  | 86 | Тактика свободного нападения. Подачи. Игра по упрощённым правилам . общая физическая подготовка. | з |  |
|  | 87 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. |  |  |
| 4 | 88 | Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  |  |
|  | 89 | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 90 | Различные эстафеты с мячом. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 5 | 91 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции 30 м. |  |  |
|  | 92 | Высокий старт 20 м, бег по дистанции 40 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | 93 | Высокий старт 15-30 м , финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 6 | 94 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. | з |  |
|  | 95 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  |  |
|  | 96 | Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 7 | 97 | Челночный бег 3/10 м. Бег со средней скоростью 700 метров. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | 98 | Челночный бег 4/9 метров. Бег со средней скоростью 800 м. | з |  |
|  | 99 | Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 8 | 100 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
|  | 101 | Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 102 | Равномерный бег до 12 минут. .преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
| 9 | 103 | Равномерный бег до 15 минут. Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 104 | Бег 2000 метров. Развитие выносливости. | з |  |
|  | 105 | Спортивные игры по выбору детей. |  |  |

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **6 класс – 1 четверть** |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. |  |  |
|  | 2 | Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |  |
|  | 3 | Бег с ускорением 50-60 метров. Высокий старт до 15 м. Эстафеты. |  |  |
| 2 | 4 | Бег на результат 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |  |  |
|  | 5 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. |  |  |
|  | 6 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | 7 | Прыжок в длину с разбега зачёт. Метание малого мяча в цель. Специальные беговые упражнения |  |  |
|  | 8 | Способы закаливания. Бег 500 м в равномерном темпе. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 9 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. |  |  |
| 4 | 10 | Равномерный бег 10 минут подвижные игры. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 11 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. |  |  |
|  | 12 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | з |  |
| 5 | 13 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
|  | 14 | Бег по пересечённой местности 1500 метров. Подвижные игры. |  |  |
|  | 15 | Бег по пересечённой местности 2000 метров- зачёт. Развитие выносливости. | з |  |
| 6 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. |  |  |
|  | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. |  |  |
|  | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  |
| 7 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. |  |  |
|  | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. |  |  |
|  | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |
| 8 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | з |  |
|  | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  |
|  | 24 | Подвижные игры по выбору детей. |  |  |
|  |  | **6 класс – 2 четверть** |  |  |
| 1 | 25 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись - мальчики, смешанные висы - девочки. |  |  |
|  | 26 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.различные висы. Подтягивания. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 27 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 2 | 28 | Строевые упражнения. Подтягивания – зачёт. Различные виды висов. Подвижные игры. | з |  |
|  | 29 | Упражнения в равновесии. Передвижения по наклонной ограниченной площадке. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
|  | 30 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты. |  |  |
| 3 | 31 | Переноска партнёра на спине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |
|  | 32 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 33 | Строевые упражнения. Вскок в упор присев с разбега. Подвижные игры. |  |  |
| 4 | 34 | Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 35 | Опорный прыжок – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы и гибкости. | з |  |
|  | 36 | Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Подвижные игры. |  |  |
| 5 | 37 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | 38 | Кувырок вперёд и назад. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие координационных способностей и гибкости. |  |  |
|  | 39 | Формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад. Развитие гибкости. |  |  |
| 6 | 40 | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа. Лазание по канату. Прыжки на скакалке. | з |  |
|  | 41 | Акробатическое соединение из 5 элементов. Лазание по канату в 3 приёма развитие координации. |  |  |
|  | 42 | Эстафеты с акробатическими элементами. Прыжки на скакалке. Развитие силы, гибкости. |  |  |
| 7 | 43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. |  |  |
|  | 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. |  |  |
|  | 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. |  |  |
| 8 | 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола. |  |  |
|  | 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. |  |  |
|  | 48 | Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | з |  |
|  |  | **6 класс – 3 четверть** |  |  |
| 1 | 49 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Формирование навыков передвижения на лыжах, построения, перестроения. |  |  |
|  | 50 | Значение занятий физкультурой на воздухе зимой. На учебном круге попеременный двухшажный ход. Дистанция 2000 м. |  |  |
|  | 51 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Учебная игра. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 2 | 52 | Одновременно двухшажный ход по учебной лыжне. Дистанция до 2000 м. |  |  |
|  | 53 | Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Торможение «плугом». Катание со склонов. |  |  |
|  | 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Игра на одни ворота. |  |  |
| 3 | 55 | Одновременно-бесшажный ход. Дистанция 2500 м. |  |  |
|  | 56 | Спуски со склонов в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 2500 м. | з |  |
|  | 57 | Техника ведения мяча в футболе. Удары по воротам. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 4 | 58 | Ходьба по дистанции до 3000 м. в среднем темпе. Спуски со склона с поворотами «плугом». |  |  |
|  | 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 100 м. Спуски со склонов в парах. |  |  |
|  | 60 | Техника ударов по воротам. Техника защиты. Игра на одни ворота. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 5 | 61 | Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона без палок в «воротца». Совершенствование одновременно – бесшажного хода. | з |  |
|  | 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3000 м. в среднем темпе. |  |  |
|  | 63 | Техника нападения и защиты. Учебная игра. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 6 | 64 | Подъём на небольшой склон скользящим шагом. Повороты «плугом» на спуске. Совершенствование одновременно-двухшажного хода. |  |  |
|  | 65 | Спуски со склона в парах, тройках , взявшись за руки. Дистанция до 3 км в среднем темпе. |  |  |
|  | 66 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в футбол. |  |  |
| 7 | 67 | Лыжные гонки на 1 км-зачёт. Свободное катание с горок. | з |  |
|  | 68 | Эстафета с этапом до 200 м . свободное катание с горок. |  |  |
|  | 69 | Освоение тактики игры в футбол. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 8 | 70 | Совершенствование навыков катания на санках. |  |  |
|  | 71 | Игры: «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок», «Хозяин горы». |  |  |
|  | 72 | Учебная игра в футбол. |  |  |
| 9 | 73 | Баскетбол : стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. |  |  |
|  | 74 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Учебная игра. |  |  |
|  | 75 | Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5/0. |  |  |
| 10 | 76 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2/1. Терминология баскетбола. |  |  |
|  | 77 | Перехват мяча. Штрафные броски. Учебная игра. |  |  |
|  | 78 | Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координации. | з |  |
|  |  | **6 класс – 4 четверть** |  |  |
| 1 | 79 | Волейбол: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 80 | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 81 | Стойки и передвижения игрока передачи мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 2 | 82 | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра. |  |  |
|  | 83 | Приёмы и передачи мяча. Подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  |  |
|  | 84 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 3 | 85 | Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи. Подачи. Учебная игра. | з |  |
|  | 86 | Тактика свободного нападения. Подачи. Игра по упрощённым правилам . общая физическая подготовка. |  |  |
|  | 87 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. |  |  |
| 4 | 88 | Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  |  |
|  | 89 | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 90 | Различные эстафеты с мячом. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 5 | 91 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции 30 м. |  |  |
|  | 92 | Высокий старт 20 м, бег по дистанции 40 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | 93 | Высокий старт 15-30 м , финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 6 | 94 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. | з |  |
|  | 95 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  |  |
|  | 96 | Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 7 | 97 | Челночный бег 3/10 м. Бег со средней скоростью 700 метров. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | 98 | Челночный бег 4/9 метров. Бег со средней скоростью 800 м. |  |  |
|  | 99 | Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 8 | 100 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
|  | 101 | Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 102 | Равномерный бег до 12 минут. .преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
| 9 | 103 | Равномерный бег до 15 минут. Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 104 | Бег 2000 метров. Развитие выносливости. | з |  |
|  | 105 | Спортивные игры по выбору детей. |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7 класс –1 четверть** | |  | |  | |
| Недели | № урока | Элементы содержания | | Контр  упр. | | Дата  прове  дения | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. | |  | |  | |
|  | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
|  | 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения. | |  | |  | |
| 2 | 4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | | з | |  | |
|  | 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | |  | |  | |
|  | 6 | Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. | |  | |  | |
| 3 | 7 | Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | |  | |  | |
|  | 8 | Бег на средние дистанции 1500 метров. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 9 | Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | | з | |  | |
| 4 | 10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 11 | Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 12 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | |  | |
| 5 | 13 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 14 | Бег 20 минут с преодолением препятствий. Спортивные игры. Элементы релаксации. | |  | |  | |
|  | 15 | Бег 2000 м. – на время. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | з | |  | |
| 6 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения | |  | |  | |
|  | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | |  | |  | |
| 7 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. | |  | |  | |
| 8 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | з | |  | |
|  | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 24 | Подвижные игры по выбору детей. | |  | |  | |
|  |  | **7 класс –2 четверть** | |  | |  | |
| 1 | 25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 26 | Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | |  | |  | |
|  | 27 | Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | |  | |  | |
| 2 | 28 | Упражнения в висе на технику. Подтягивание в висе – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы. | |  | |  | |
|  | 29 | Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 30 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
| 3 | 31 | Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. | | з | |  | |
|  | 32 | Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. | |  | |  | |
|  | 33 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | |  | |  | |
| 4 | 34 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью. | |  | |  | |
|  | 35 | Мост из положения стоя без помощи. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | |  | |  | |
|  | 36 | Стойка на голове и руках с помощью. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
| 5 | 37 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М).мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы. | | з | |  | |
|  | 38 | Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 39 | Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. | |  | |  | |
| 6 | 40 | Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 41 | Прыжки на скакалке – зачёт. Спортивные игры. Развитие гибкости. | | з | |  | |
|  | 42 | Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость. | |  | |  | |
| 7 | 43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. | |  | |  | |
|  | 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. | |  | |  | |
|  | 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | |  | |  | |
| 8 | 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | |  | |  | |
|  | 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | |  | |  | |
|  | 48 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | з | |  | |
|  |  | **7 класс –3 четверть** | |  | |  | |
| 1 | 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. | |  | |  | |
|  | 50 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. | |  | |  | |
|  | 51 | Техника передвижений, остановок, стоек в футболе. Учебная игра. | |  | |  | |
| 2 | 52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. | |  | |  | |
|  | 53 | Влияние правильного дыхание на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2800 м. | |  | |  | |
|  | 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. | |  | |  | |
| 3 | 55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м. | |  | |  | |
|  | 56 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3200 м. в среднем темпе. | |  | |  | |
|  | 57 | Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | |  | |  | |
| 4 | 58 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | | з | |  | |
|  | 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | |  | |  | |
|  | 60 | Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота. | |  | |  | |
| 5 | 61 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. | |  | |  | |
|  | 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м. | |  | |  | |
|  | 63 | Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка. | |  | |  | |
| 6 | 64 | Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами. | |  | |  | |
|  | 65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | |  | |  | |
|  | 66 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 7 | 67 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | |  | |  | |
|  | 68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. | |  | |  | |
|  | 69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | |  | |  | |
| 8 | 70 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. | | з | |  | |
|  | 71 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. | |  | |  | |
|  | 72 | Освоение тактикой игры . учебная игра. | |  | |  | |
| 9 | 73 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 10 | 76 | Штрафной бросок. Игровые задания 2/1, 3/2, учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
|  | 77 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 78 | Общая физическая подготовка. Учебная игра. | |  | |  | |
|  |  | **7 класс –4 четверть** | |  | |  | |
| 1 | 79 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | |  | |  | |
|  | 80 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 81 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 2 | 82 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 84 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 3 | 85 | Комбинации из освоенных элементов (приём , передача, удар). Тактика свободного падения. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 86 | Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра. | | з | |  | |
|  | 87 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку.тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 4 | 88 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 89 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 90 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | |  | |  | |
| 5 | 91 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
|  | 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований. | |  | |  | |
|  | 93 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | з | |  | |
| 6 | 94 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
|  | 95 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 96 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации. | |  | |  | |
| 7 | 97 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | | з | |  | |
|  | 98 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  | |
|  | 99 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. |  | |  | |
| 8 | 100 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  | |  | |
|  | 101 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  | |  | |
|  | 102 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации. |  | |  | |
| 9 | 103 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | з | |  | |
|  | 104 | Понятие о ритме упражнения. Бег 2000 м.- на время. |  | |  | |
|  | 105 | Спортивные игры по выбору детей. |  | |  | |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **8 класс – 1 четверть** | |  | |  | |
| Недели | № уро  ка | Элементы содержания | | Контр  упр. | | Дата  прове  дения | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. | |  | |  | |
|  | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
|  | 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения. | |  | |  | |
| 2 | 4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | |  | |  | |
|  | 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | |  | |  | |
|  | 6 | Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. | |  | |  | |
| 3 | 7 | Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | з | |  | |
|  | 8 | Бег на средние дистанции 1500 метров. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 9 | Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | | з | |  | |
| 4 | 10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 11 | Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 12 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | |  | |
| 5 | 13 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | |  | |  | |
|  | 14 | Бег 20 минут с преодолением препятствий. Спортивные игры. Элементы релаксации. | |  | |  | |
|  | 15 | Бег 2000 м. – на время. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | з | |  | |
| 6 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения | |  | |  | |
|  | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | |  | |  | |
| 7 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. | |  | |  | |
| 8 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | з | |  | |
|  | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 24 | Подвижные игры по выбору детей. | |  | |  | |
|  |  | **8 класс – 2 четверть** | |  | |  | |
| 1 | 25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 26 | Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | |  | |  | |
|  | 27 | Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | |  | |  | |
| 2 | 28 | Упражнения в висе на технику. Подтягивание в висе – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы. | | з | |  | |
|  | 29 | Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 30 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
| 3 | 31 | Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 32 | Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. | | з | |  | |
|  | 33 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | |  | |  | |
| 4 | 34 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью. | |  | |  | |
|  | 35 | Мост из положения стоя без помощи. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | |  | |  | |
|  | 36 | Стойка на голове и руках с помощью. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
| 5 | 37 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М).мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы. | |  | |  | |
|  | 38 | Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 39 | Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. | | з | |  | |
| 6 | 40 | Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. | |  | |  | |
|  | 41 | Прыжки на скакалке – зачёт. Спортивные игры. Развитие гибкости. | | з | |  | |
|  | 42 | Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость. | |  | |  | |
| 7 | 43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. | |  | |  | |
|  | 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. | |  | |  | |
|  | 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | |  | |  | |
| 8 | 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | |  | |  | |
|  | 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | |  | |  | |
|  | 48 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | з | |  | |
|  |  | **8 класс – 3 четверть** | |  | |  | |
| 1 | 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. | |  | |  | |
|  | 50 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. | |  | |  | |
|  | 51 | Техника передвижений, остановок, стоек в футболе. Учебная игра. | |  | |  | |
| 2 | 52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. | |  | |  | |
|  | 53 | Влияние правильного дыхание на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2800 м. | |  | |  | |
|  | 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. | |  | |  | |
| 3 | 55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м. | |  | |  | |
|  | 56 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3200 м. в среднем темпе. | |  | |  | |
|  | 57 | Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | |  | |  | |
| 4 | 58 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | | з | |  | |
|  | 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | |  | |  | |
|  | 60 | Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота. | |  | |  | |
| 5 | 61 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. | |  | |  | |
|  | 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м. | |  | |  | |
|  | 63 | Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка. | |  | |  | |
| 6 | 64 | Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами. | |  | |  | |
|  | 65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | | з | |  | |
|  | 66 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 7 | 67 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | |  | |  | |
|  | 68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. | |  | |  | |
|  | 69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | |  | |  | |
| 8 | 70 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. | |  | |  | |
|  | 71 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. | |  | |  | |
|  | 72 | Освоение тактикой игры . учебная игра. | |  | |  | |
| 9 | 73 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
| 10 | 76 | Штрафной бросок. Игровые задания 2/1, 3/2, учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
|  | 77 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Учебная игра. | | з | |  | |
|  | 78 | Общая физическая подготовка. Учебная игра. | |  | |  | |
|  |  | **8 класс – 4 четверть** | |  | |  | |
| 1 | 79 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | |  | |  | |
|  | 80 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 81 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 2 | 82 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 84 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 3 | 85 | Комбинации из освоенных элементов (приём , передача, удар). Тактика свободного падения. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 86 | Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра. | | з | |  | |
|  | 87 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку.тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
| 4 | 88 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. | |  | |  | |
|  | 89 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. | |  | |  | |
|  | 90 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | |  | |  | |
| 5 | 91 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
|  | 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований. | |  | |  | |
|  | 93 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | |  | |  | |
| 6 | 94 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. | |  | |  | |
|  | 95 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. | |  | |  | |
|  | 96 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации. | |  | |  | |
| 7 | 97 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | | з | |  | |
|  | 98 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  | |
|  | 99 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. |  | |  | |
| 8 | 100 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  | |  | |
|  | 101 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  | |  | |
|  | 102 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации. |  | |  | |
| 9 | 103 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | з | |  | |
|  | 104 | Понятие о ритме упражнения. Бег 2000 м.- на время. |  | |  | |
|  | 105 | Спортивные игры по выбору детей. |  | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **9 класс – 1 четверть** |  |  |
| Недели | № уроков | Элементы содержания |  |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. |  |  |
|  | 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |
|  | 3 | Бег по дистанции 80 метров. Финиширование. Основы обучения двигательным действиям. |  |  |
| 2 | 4 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |  |  |
|  | 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча с места. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 3 | 7 | История Отечественного спорта. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. | з |  |
|  | 8 | Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 9 | Бег на средние дистанции: 2000 м. (М) и 1500 м. (Д). История Отечественного спорта. |  |  |
| 4 | 10 | Бег по пересечённой местности 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 11 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. |  |  |
|  | 12 | Бег по пересечённой местности 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |
| 5 | 13 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 14 | Бег по пересечённой местности. 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 15 | Бег на результат 3000 м. (М) и 2000 м. (Д). Элементы релаксации и аутотренинга. | з |  |
| 6 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения |  |  |
|  | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. |  |  |
|  | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  |
| 7 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. |  |  |
|  | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. |  |  |
|  | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |
| 8 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | з |  |
|  | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  |
|  | 24 | Спортивные игры по выбору детей. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **9 класс – 2 четверть** |  |  |
| Недели | № уро  ков | Элементы содержания |  |  |
| 1 | 25 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём переворотом. Развитие силы. |  |  |
|  | 26 | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём переворотам силой (М) , махом (Д). развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 27 | Строевые упражнения. Упражнения в висах. Подтягивания в в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 2 | 28 | Упражнения в упоре на брусьях: размахивания. Отжимания. Развитие силовых способностей. |  |  |
|  | 29 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе - зачёт. Упражнения в упоре на брусьях. | з |  |
|  | 30 | Лазание по канату в два приёма. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 3 | 31 | Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Прикладные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
|  | 32 | Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Комплекс ритмической гимнастики. Развитие гибкости. |  |  |
|  | 33 | Опорный прыжок боком (конь в ширину высотой 110 см.) Общая физическая подготовка. |  |  |
| 4 | 34 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Прыжки на скакалке. |  |  |
|  | 35 | Прыжок согнув ноги ( конь в ширину высотой 110 см.) развитие силовых способностей. | з |  |
|  | 36 | Прикладные упражнения. Прыжки на скакалке. Подтягивания в висе.упражнения на развитие правильной осанки. |  |  |
| 5 | 37 | Акробатические упражнения. Из упора присев стойка на голове и руках (М).кувырок назад в полушпагат (Д). развитие координации. |  |  |
|  | 38 | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (М).равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). |  |  |
|  | 39 | Из упора присев стойка на голове и руках. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. |  |  |
| 6 | 40 | Акробатическая связка из 5 элементов. Развитие силы и гибкости. | з |  |
|  | 41 | Эстафеты с акробатическими элементами. Прыжки на скакалке- зачёт. Развитие координации. | з |  |
|  | 42 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 7 | 43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. |  |  |
|  | 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. |  |  |
|  | 45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. |  |  |
| 8 | 46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. |  |  |
|  | 47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | з |  |
|  | 48 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **9класс – 3 четверть** |  |  |
| Недели | № урока | Элементы содержания |  |  |
| 1 | 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
|  | 50 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. |  |  |
|  | 51 | Техника передвижений, остановок, стоек в футболе. Учебная игра. |  |  |
| 2 | 52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. |  |  |
|  | 53 | Влияние правильного дыхание на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 3000 м. |  |  |
|  | 54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. |  |  |
| 3 | 55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3200 м. |  |  |
|  | 56 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3500 м. в среднем темпе. |  |  |
|  | 57 | Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. |  |  |
| 4 | 58 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | з |  |
|  | 59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. |  |  |
|  | 60 | Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота. |  |  |
| 5 | 61 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. |  |  |
|  | 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3800 м. |  |  |
|  | 63 | Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 6 | 64 | Ходьба по дистанции до 4000 м. Спуски со склона с поворотами. |  |  |
|  | 65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | з |  |
|  | 66 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 7 | 67 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. |  |  |
|  | 68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. |  |  |
|  | 69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |
| 8 | 70 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. | з |  |
|  | 71 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. |  |  |
|  | 72 | Освоение тактикой игры . учебная игра. |  |  |
| 9 | 73 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. |  |  |
|  | 74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
|  | 75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 10 | 76 | Штрафной бросок. Игровые задания 2/1, 3/2, учебная игра. Развитие координационных способностей. | з |  |
|  | 77 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Учебная игра. |  |  |
|  | 78 | Общая физическая подготовка. Учебная игра. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **9 класс – 4 четверть** |  |  |
|  |  | Элементы содержания |  |  |
| 1 | 79 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. |  |  |
|  | 80 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 81 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 2 | 82 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. |  |  |
|  | 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 84 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 3 | 85 | Комбинации из освоенных элементов (приём , передача, удар). Тактика свободного падения. Учебная игра. |  |  |
|  | 86 | Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра. | з |  |
|  | 87 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку.тактика  свободного падения. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 4 | 88 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | 89 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. |  |  |
|  | 90 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |  |
| 5 | 91 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. |  |  |
|  | 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований. |  |  |
|  | 93 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | з |  |
| 6 | 94 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | 95 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. |  |  |
|  | 96 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации. | з |  |
| 7 | 97 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. |  |  |
|  | 98 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | 99 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 8 | 100 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |
|  | 101 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | 102 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации. |  |  |
| 9 | 103 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | з |  |
|  | 104 | Понятие о ритме упражнения. Бег 2000 м.- на время. |  |  |
|  | 105 | Спортивные игры по выбору детей. |  |  |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

 УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 5,0 | 6,0 | 6,5 | 5,2 | 6,2 | 7,2 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,18 | 4,22 | 4,28 | 5,0 | 5,10 | 5,20 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 175 | 173 | 165 | 165 | 160 | 155 |
| 6 | Вис (сек) | 26 | 24 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 23 | 21 | 18 | 13 | 11 | 9 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 18 | 17 | 15 | 17 | 15 | 13 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 105 | 95 | 80 | 125 | 115 | 100 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,8 | 6,4 | 17,1 | 15,5 | 16,6 | 18,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | +8 | +6 | +4 | +12 | +11 | +9 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 110 | 95 | 85 | 100 | 85 | 75 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 40 | 36 | 30 | 30 | 28 | 20 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 430 | 350 | 305 | 425 | 355 | 315 |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | 9 класс  Мальчики  5 – 4 – 3 | 9 класс  Девочки  5 – 4 – 3 |
| Бег 30 м.  60 м. | 4,5 – 5,3 – 6,0  8,8 – 9,2 – 9,8 | 5,1 – 5,5 – 6,1  9,6 – 10.3 – 11,0 |
| Челночный 3/10 м.  Бег 4/9 м. | 7,2 – 8,2 – 8,8  10,0 – 10,4 – 11,2 | 8,0– 8,8 – 9,3  10,6 – 11,0 – 11,3 |
| Прыжки в длину | 220 – 190 – 170 | 200 – 170 - 150 |
| Подтягивания | 10– 8 - 6 | 16 – 12 - 8 |
| Прыжки на скакалке  За 1 мин. | 120 – 100 - 80 | 130 – 110 - 90 |

**Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5”:**двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:**двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:**двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:**двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:**отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица  № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

**Учебно-методическое обеспечение**

**Техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты., диски с презентациями.

**Учебники и методические пособия:**

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И., Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов.- М.: Просвещение, 2001
2. Лях В.И., Физическое воспитание учащихся 4, 5, 6 классов.- М., 1997
3. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000
4. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.,2001
5. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000
6. Лёгкая атлетика в школе/ под ред. Г.Х. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.-М.,1998
7. Урок в современной школе/ под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.- М., 2004
8. Журнал «Физическая культура в школе» 1994-2009

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, тенис, бадминтон

* текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
* промежуточная аттестация - 1 четверть,2 четверть, 3 четверть, 4 четверть.
* итоговая аттестация:

- итоговый годовой зачет 5-11 классы;

- контрольная работа 5-11 классы.