

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Шатиловский лицей
Новодеревеньковского района Орловской области

«Рассмотрено»
на заседании МО

Руководитель МО

 /О.А. Захаров /


Протокол
№ 1 от 26.08 2016г.

«Согласовано»
Методист

 / Л.В. Семочкина /

«31 августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор лицея

 /Е.Н. Кондратьева/

Приказ № 8 от 01.09 2016г.

**Рабочая программа по физической культуре
к образовательной программе ФКГОС ООО**

Составитель: В.И. Логвинов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения обучающимися 8-9 классов и рассчитана на использование УМК:

Физическая культура. 8—9 классы, под общ. ред. В. И. Ляха- М.: Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, укрепления 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 со 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех 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 шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: 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 занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Таблица 8.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

Содержание учебного предмета

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной 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 организма 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 лично-стно-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, контроль 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 ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы 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 или футбол (табл. 9).

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

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 перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров 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 в 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, реализации 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.

Программный материал по спортивным играм.

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			-----	
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)		с пассивным сопротивлением защитника	-----	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		С пассивным сопротивлением защитника	-----	
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		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	-----	Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча		Перехват мяча	-----	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		-----	-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		-----	-----	-----
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения		-----	-----	-----
	Позиционное нападение (5:0) без изменения		с изменением позиций	Позиционное нападение и личная за-	

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
	позиций игроков			щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)		(2:1)	(3:2)	-----
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3		Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола -----	
Гандбол На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			-----	-----
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	-----	-----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		с пассивным сопротивлением защитника	-----	-----
На овладение техникой бросков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	----- Семиметровый штрафной бросок	----- Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска		Перехват мяча Игра вратаря	-----	-----
На совершенствование техники	Комбинация из освоенных элементов			-----	-----

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	техники перемещений и владения мячом				
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения		_____	-----	-----
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков		с изменением позиций	-----	-----
	Нападение быстрым прорывом (1:0)		(2:1)	(3:2)	Взаимодействие вратаря с защитником
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		_____	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола		Игра по правилам мини-гандбола	Игра по упрощенным правилам гандбола	-----
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		_____	-----	-----
Футбол на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		_____	-----	-----
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу <u>внешней частью подъема</u>	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы <u>средней частью подъема</u>
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой		с пассивным сопротивлением защитника	-----	с активным сопротивлением защитника

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель		-----	-----	-----
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря		Перехват мяча -----	-----	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам			-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения		-----	-----	-----
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков		с изменением позиций	-----	-----
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,		-----	-----	-----
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		-----	-----	-----
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		-----	-----	-----
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку			Передача мяча над собой, во встречных коллоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограни- ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		-----	Игра по упро- щенным прави- лам волейбола. -----	-----

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
На развитие координационных способностей ¹ (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, прост ранственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, 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 мяча с рас- стояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку		Нижняя прямая подача мяча. При- ем подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			_____	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	_____		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом	_____		-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения	_____		-----	-----
		Позиционное нападение		_____	Игра в нападении

¹ *Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звездочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
	позиций игроков (6:0)		с изменением позиций		в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми				
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 техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля				

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

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, согласования 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, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных 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 создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
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	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	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	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			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок	Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь
	Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
				жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	
На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат	<i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега <i>Девочки:</i> равновырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			-----	-----
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			-----	-----
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			-----	-----
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			-----	-----

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			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 умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и коцдиционных 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			-----	

Легкая 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 (табл. 11).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении 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 легкой 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 создает 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.

Таблица 11

Программный материал по легкой атлетике.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег До 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м	От 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м	<hr/> ----- ----- <hr/>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м	----- Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	----- -----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	<hr/>	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	<hr/>	-----	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	<hr/>
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—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя	<hr/> с расстояния 8—10 м	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех 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	<hr/> девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м <hr/> Бросок набивного	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
	руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх	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-четырех шагов вперед-вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка				----- Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
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 учетом 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; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой				

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
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

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 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 также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает 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.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 12.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «елочкой».</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.</p> <p>Торможение и поворот «плугом».</p> <p>Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
На знания о физической культуре	<p>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</p>				

Примерный объем двигательной активности учащихся

Классы	Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физической культуры в неделю, ч	Внеклассные занятия: формы спортивные секции, кружки физической культуры группы ОФП в неделю	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия. мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Физкультминутки на уроках, мин	Подвижные перемены, мин	«Спортивный час» в продленном дне, ч			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
5	2	5—7	5	15—20	1	2—3	1 ч 50 мин	8—10	Ежемесячно	20—25
6	2	5—7	5	15—20	1	2—3	1 ч 50 мин	8—10	Ежемесячно	20—25
7	2	6—8	—	15—20	1	2—3	2 ч 00 мин	8—10	Ежемесячно	20—25
8	2	6—8	—	15—20	—	2—3	2 ч 00 мин	10	Ежемесячно	25—30
9	2	6—8	—	15—20	—	2—3	2 ч 00 мин	10	Ежемесячно	25—30

**Тематическое планирование
8 класс (105 часов)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)				
	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег (7 часов)				
1	Инструктаж по ОТ во время занятия на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости. КДП подтягивание на перекладине	Результат подтягивания м.: 9-7-5, д.:15-10-6	02.09		
2	Закрепление техники низкого старта. КДП бег 30 м с высокого старта. Линейная эстафета с бегом. Бег до 4 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8	03.09		
3	Совершенствование техники низкого старта. Ускорения 5x30 м. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра мини-футбол		06.09		
4	Совершенствование техники низкого старта. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Ускорения 50-60 м. Эстафеты. КДП прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 200; «4» - 190; «3» - 180; девочки - «5» - 190; «4» - 175; «3»-160	09.09		
5	Разучивание техники прыжка в длину разбега, метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50—60 м. Контроль техники низкого старта	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	10.09		
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега, техники метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.		13.09		
7	Контроль бега 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Совершенствование техники метания с 4-5 шагов разбега, прыжка в длину с разбега	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»-10,7	16.09		
	Прыжок в длину, метание малого мяча (8 часов)				
8	ОРУ. Контроль результата прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники метания с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	Прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 410; «4» - 370;«3» - 310; девочки - «5» - 360; «4» - 310; «3» - 260	17.09		

9	ОРУ. Совершенствование техники метания с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.		20.09		
10	ОРУ. Контроль результата метания малого мяча с двух-трех шагов разбега на дальность. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21-17	23.09		
11	ОРУ в движении. Контроль бега на результат 2000 м. Игра «Пионербол»	Бег 2000 (мальчики): 10,00 – 10,40 – 11,40; (девочки): 11,00 – 12,40 – 13,50	24.09		
12	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Пионербол», «Перестрелка». Бег в медленном темпе 5 мин		27.09		
	Спортивные игры. Волейбол (15 часов)				
13	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу. УИ		30.09		
14	Закрепление передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу. УИ по упрощенным правилам		01.10		
15	ОРУ с волейбольными мячами. Совершенствование передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу, передвижения игроков на площадке во время игры		04.10		
16	Совершенствование передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу. Разучивание прямой нижней подачи. УИ по упрощенным правилам		07.10		
17	Контроль техники передачи двумя руками сверху. Совершенствование приема двумя руками снизу. Закрепление прямой нижней подачи, передачи над собой во встречных колоннах. Игра «Пионербол».	Техника передачи двумя руками сверху	08.10		
18	Контроль техники приема двумя руками снизу. Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Техника приема двумя руками снизу	11.10		
19	Совершенствование передач в тройках после перемещения, передачи над собой во встречных колоннах, нижней прямой подачи, приема подачи. Закрепление нападающего удара в тройках. Игра по упрощенным правилам		14.10		
20	Совершенствование нижней прямой подачи, приема подачи, нападающего удара в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		15.10		
21	Контроль техники прямой нижней подачи. Совершенствование приема подачи, нападающего удара в тройках. Игра по	Техника прямой нижней подачи	18.10		

	упрощенным правилам. Тактика свободного нападения				
22	Совершенствование передач в тройках после перемещения, передач над собой во встречных колоннах, нижней прямой подачи, приема подачи, нападающего удара в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры в защите		21.10		
23	Совершенствование передач, подачи, приема, нападающего удара в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры в защите		22.10		
24	Совершенствование передач, подачи, приема, нападающего удара в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		25.10		
25	Совершенствование подачи, приема, передачи, атакующего удара через сетку. УИ. Тактика игры в защите		28.10		
26	Совершенствование передвижений игроков по площадке, приема, передачи, подачи, атакующего удара через сетку. УИ. тактика свободного нападения		29.10		
27	Подведение итогов первой четверти. УИ		11.11		
	Гимнастика. Акробатика. Равновесие (10 часов)				
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. Разучивание кувырка вперед и назад (слитно). Девочки — разучивание шага «Польки» на бревне (высота 110 см). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. КДП подтягивание на перекладине	Результат подтягивания м.: 9-7-5, д.:15-10-6	12.11		
29	ОРУ типа зарядки. Разучивание самостраховки, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Закрепление команд «Прямо!», кувырка вперед и назад (слитно), шага «Польки» на бревне (высота 110 см). Разучивание с мальчиками длинного кувырка с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.		15.11		
30	ОРУ типа зарядки. Совершенствование кувырков вперед и назад (слитно), девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см). Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат		18.11		
31	Совершенствование двух кувырков вперед и назад слитно. Разучивание с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках, с девочками — перехода с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом		19.11		
32	ОРУ со скакалкой. Контроль техники выполнения кувырков вперед	Техника выполнения кувырок	22.11		

	и назад — слитно. Закрепление с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках, с девочками — перехода с моста на одно колено, другая нога — вверх. Разучивание, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов.	вперед и назад — слитно			
33	ОРУ со скакалкой, серия прыжков. Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Совершенствование с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках. Закрепление акробатического соединения		25.11		
34	Совершенствование строевых упражнения отработывая четкость исполнения. Контроль техники: мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствование техники слитного исполнения акробатического соединения. Разучивание соединения на бревне с девочками. Совершенствование с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках.	Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок прыжком с места; у девочек — кувырок назад в полушпагат	26.11		
35	ОРУ со скакалкой - серия прыжков. закрепление соединения в равновесии по бревну. Контроль техники: мальчики — стойка на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствование акробатического соединения	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках прогнувшись у девочек — с моста переход на одно колено	29.11		
36	Совершенствование строевых упражнений, отработка четкость исполнения, техники слитного исполнения акробатического соединения. Эстафета с акробатическими упражнениями		02.12		
37	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование соединения на бревне — девочки. Контроль техники выполнения акробатического соединения. Разучивание: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов	03.12		
	Висы. Опорный прыжок. Строевые упражнения, лазание (11 часов)				
38	Закрепление: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучивание: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		06.12		
39	Совершенствование: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепление мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		08.12		

40	Контроль: мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепление соединения на снарядах. Разучивание опорного прыжка мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	09.12		
41	Закрепление опорного прыжка мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см). Совершенствование лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине		13.12		
42	Закрепление соединения на снарядах. Совершенствование опорного прыжка мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см). Совершенствование лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине		16.12		
43	Совершенствование соединения на снарядах. Контроль: мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепление техники опорного прыжка.). Совершенствование лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине	Техника выполнения мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев ;девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой	17.12		
44	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль соединения на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствование техники опорного прыжка, лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине. Тренировка в подтягивании: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой	Техника выполнения соединения из 3-4 элементов	20.12		
45	Контроль техники лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине. Прохождение полосы препятствий	Техника лазания по канату в 2 приема мальчики. Поднимание туловища из положения лежа девочки —25-20-17	23.12		
46	ОРУ с гимнастическими палками. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Прохождение гимнастической полосы препятствий	Техника выполнения опорного прыжка	24.12		
47	Совершенствование строевых упражнений, поворотов в движении направо и налево, команды «Прямо!». Прохождение гимнастической полосы препятствий. Эстафеты с акробатическими упражнениями		27.12		

48	Подведение итогов второй четверти. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Эстафеты с акробатическими упражнениями		13.01		
	Лыжная подготовка. Лыжная подготовка (24 часа)				
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременных ходов, попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 2 км		14.01		
50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Контроль техники одновременного одношажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с этапом до 200 м. Равномерное прохождение дистанции 2 км	Техника выполнения одновременного одношажного хода	17.01		
51	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с этапом до 200 м. Равномерное прохождение дистанции 2 км	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	20.01		
52	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с этапом до 200 м. Равномерное прохождение дистанции 1 км	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	21.01		
53	Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Контроль результата лыжной гонки 1 км	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,30 – 6,00 – 7,00; девочки: 6,00 – 6,30 – 7,30	24.01		
54	Совершенствование техники спусков и торможений плугом. Равномерное прохождение дистанции: д. 2,5 км, м. 3 км		26.01		
55	Контроль техники выполнения торможения плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км в зависимости от рельефа местности	Техника выполнения торможения плугом	27.01		
56	Контроль техники выполнения поворота плугом. Совершенствование спусков с поворотами. Равномерное прохождение дистанции: д. 2,5 км, м. 3 км	Техника выполнения поворота плугом	31.01		
57	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60', торможений и поворотов плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км в зависимости от рельефа местности		03.02		
58	Контроль техники выполнения спусков с поворотами плугом и упором. Равномерное прохождение дистанции: д. 2,5 км, м. 3 км	Техника выполнения спусков с поворотами	04.02		
59	Контроль результата лыжной гонки на 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60', торможений и поворотов плугом.	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 –	07.02		

		14,30			
60	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60°, торможений и поворотов плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км в зависимости от рельефа местности		10.02		
61	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Равномерное прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		11.02		
62	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3 км с 2-3 ускорениями по 300 м		14.02		
63	Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции до 4 км в зависимости от рельефа местности. Эстафеты с этапом 200 м		17.02		
64	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Равномерное прохождение дистанции 3 км		18.02		
65	Контроль результата лыжной гонки на 3 км. Эстафеты с этапом 200 м	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 17,30 – 18,00 – 19,00; девочки: 19,30 – 20,00 – 21,	21.02		
66	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге, спусков, торможений и подъемов. Игра «Гонки с выбыванием»		24.02		
67	Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции до 4 км в зависимости от рельефа местности. Эстафеты с препятствиями		25.02		
68	Разучивание конькового хода без палок на учебном круге. Эстафеты с препятствиями		28.02		
69	Закрепление конькового хода без палок на учебном круге. Равномерное прохождение дистанции 3 км		03.03		
70	Совершенствование техники конькового хода без палок. Разучивание с палками на учебном круге. Игра «Гонки с выбыванием»		04.03		
71	Совершенствование техники конькового хода без палок и с палками. Равномерное прохождение дистанции до 4 км.		07.03		
72	Подведение итогов раздела «Лыжная подготовка». Совершенствование конькового хода. Игра «Гонки с выбыванием»		10.03		
	Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)				
73	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. ОРУ в движении. Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание штрафного броска. Эстафета с ведением, передачами, бросками в корзину		11.03		

74	Совершенствование поворотов на месте, ведения мяча с изменением направления. Взаимодействие 2-3 игроков в защите. Закрепление штрафного броска. Эстафета с ведением, передачами, бросками в корзину.		14.03		
75	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание ловли передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Совершенствование штрафного броска. Закрепление взаимодействия 2-3 игроков в защите. Игра по упрощенным правилам		17.03		
76	Закрепление ловли передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Контроль техники штрафного броска. Игра по упрощенным правилам	Техника выполнения штрафного броска	18.03		
77	Разучивание броска двумя руками от груди с места и после ведения. Совершенствование ловли передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Учебная игра по упрощенным правилам		21.03		
78	Контроль техники передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места и после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам	Техника передачи и броска	04.04		
	Легкая атлетика. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (4 часа)				
79	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. ОРУ с гимнастическими скакалками – серия прыжков 3x120. Разучивание прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания		07.04		
80	ОРУ с гимнастическими скакалками – серия прыжков 3x120. Совершенствование строевых упражнений. Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Эстафеты с гимнастическими скакалками		08.04		
81	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Бег 10 мин		11.04		
82	ОРУ в движении. Совершенствование специальных беговых упражнений, прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Бег 11 минут.		14.04		
	Прыжок в высоту, метание малого мяча (2 часа)				
83	Контроль результата прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Эстафеты с набивными мячами и эстафетными палочками. Бег 10 мин	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 125; «4» – 115; «3» – 105;	15.04		

		девочки – «5» –115; «4» – 105; «3» – 95			
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами и эстафетными палочками. Бег 10 мин		18.04		
	Спринтерский бег, эстафетный бег (12 часов)				
85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разучивание низкого старта и стартового разгона. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег 12 мин		21.04		
86	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. Контроль результата бега 30 м с высокого старта. Бег в средней интенсивности 10-11 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8	22.04		
87	ОРУ со скакалкой – серия прыжков 3x120. Совершенствование специальных беговых упражнений, техники низкого старта и стартового разгона. Бег 4x20 м. встречные эстафеты с передачей палочки		25.04		
88	ОРУ со скакалкой – серия прыжков 3x120. Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторный бег 4x40 м. Равномерный бег 15 минут.		28.04		
89	Контроль результата прыжков через скакалку за 1 мин. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 4x40 м. Равномерный бег 15 минут.	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 – 125 – 115	29.04		
90	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 5x40 м. УИ мини-футбол		02.05		
91	Контроль результата бега на 60 м с низкого старта. Разучивание метания в цель. Бег д. 1 км, м. 1,5 км	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»-10,7	05.05		
92	Закрепление метания в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с предметами. Игра мини-футбол		06.05		
93	ОРУ. Совершенствование метания в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.		09.05		
94	Контроль метания в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния: д. 12 м, м. 16 м. повторный бег 5x40 м. бег в медленном темпе 12 мин	Метание в горизонтальную цель	12.05		
95	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль метания в вертикальную цель 1x1 м с расстояния: д. 12 м, м. 16 м. Бег в медленном темпе 12 мин с 2-3 ускорениями по 100 м	Метание в вертикальную цель	13.05		
96	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие		16.05		

	скоростных качеств: повторный бег 5x40 м. Игра мини-футбол				
	Метание мяча, прыжки в длину (6 часов)				
97	Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе 8 мин		19.05		
98	Контроль результата метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Бег в медленном темпе 8 мин	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21- 17	20.05		
99	Контроль результата прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов. Бег 2000 м на время (прикидка)	Результат выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 410; «4» - 370;«3» - 310; девочки - «5» - 360; «4» - 310; «3» - 260	23.05		
100	Контроль результата бега на 2000 м. УИ мини-футбол	Мальчики: «5» - 10,00; «4» - 10,40; «3» - 11,40; девочки - «5» - 11,00 «4»- 12,40; «3»- 13,50	26.05		
101	КДП прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 8-10 мин. УИ мини-футбол	Прыжок в длину с места: мальчики- 200- 190 - 180; девочки – 190-175 -160	27.05		
102	КДП подтягивание на перекладине. Игры по выбору обучающихся	Результат подтягивания на перекладине м.: 9-7-5,д.:15-10-6	30.05		
103	Игры по выбору обучающихся				
104	Игры по выбору обучающихся				
105	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору обучающихся				

**Тематическое планирование
9 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)				
	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег (7 часов)				
1	Инструктаж по ОТ во время занятия на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости. КДП подтягивание на перекладине (м.), поднимание туловища (д.)	Результат подтягивания м.: 10-8-7. Поднимание туловища д. 20-15-10	03.09		
2	Закрепление техники низкого старта. КДП бег 30 м с высокого старта. Линейная эстафета с бегом. Бег до 4 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,0; «3»-5,3; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,7	05.09		
3	Совершенствование техники низкого старта. Ускорения 5x30 м. Бег в медленном темпе 4 мин. Игра мини-футбол		07.09		
4	Совершенствование техники низкого старта. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Ускорения 50-60 м. Эстафеты. КДП прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 215; «4» - 200; «3» - 190; девочки - «5» - 195; «4» - 180; «3»-170	10.09		
5	Разучивание техники прыжка в длину разбега, метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50—60 м. Контроль техники низкого старта	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	12.09		
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега, техники метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.		14.09		
7	Контроль бега 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Совершенствование техники метания с 4-5 шагов разбега, прыжка в длину с разбега	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,4; «4» -9,2; «3»- 10,0; девочки - «5» - 9,4, «4» - 10,0, «3»-10,5	17.09		
	Прыжок в длину, метание малого мяча (5 часов)				
8	ОРУ. Контроль результата прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники метания с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	Прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 430; «4» - 380;«3» - 330; девочки - «5» - 370; «4» - 330; «3» - 290	19.09		

9	ОРУ. Совершенствование техники метания с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.		21.09		
10	ОРУ. Контроль результата метания малого мяча с двух-трех шагов разбега на дальность. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 45– 40 - 31; девочки 28 - 23-18	24.09		
11	ОРУ в движении. Контроль бега на результат 2000 м. Игра «Пионербол»	Бег 2000 (мальчики): 9,20 – 10,00 – 11,00; (девочки): 10,20 – 12,00 – 13,00	26.09		
12	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Пионербол», «Перестрелка». Бег в медленном темпе 5 мин		28.09		
	Спортивные игры. Волейбол (15 часов)				
13	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу. УИ		01.10		
14	Закрепление передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу. УИ по упрощенным правилам		03.10		
15	ОРУ с волейбольными мячами. Совершенствование передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу, передвижения игроков на площадке во время игры		05.10		
16	Совершенствование передачи двумя руками сверху, приема двумя руками снизу. Разучивание прямой нижней подачи. УИ по упрощенным правилам		08.10		
17	Контроль техники передачи двумя руками сверху. Совершенствование приема двумя руками снизу. Закрепление прямой нижней подачи, передачи над собой во встречных колоннах. Игра «Пионербол».	Техника передачи двумя руками сверху	10.10		
18	Контроль техники приема двумя руками снизу. Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Техника приема двумя руками снизу	12.10		
19	Совершенствование передач в тройках после перемещения, передачи над собой во встречных колоннах, нижней прямой подачи, приема подачи. Закрепление нападающего удара в тройках. Игра по упрощенным правилам		15.10		
20	Совершенствование нижней прямой подачи, приема подачи, нападающего удара в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		17.10		
21	Контроль техники прямой нижней подачи. Совершенствование приема подачи, нападающего удара в тройках. Игра по	Техника прямой нижней подачи	19.10		

	упрощенным правилам. Тактика свободного нападения				
22	Совершенствование передач в тройках после перемещения, передач над собой во встречных колоннах, нижней прямой подачи, приема подачи, нападающего удара в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры в защите		22.10		
23	Совершенствование передач, подачи, приема, нападающего удара в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры в защите		24.10		
24	Совершенствование передач, подачи, приема, нападающего удара в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		26.10		
25	Совершенствование подачи, приема, передачи, атакующего удара через сетку. УИ. Тактика игры в защите		29.10		
26	Совершенствование передвижений игроков по площадке, приема, передачи, подачи, атакующего удара через сетку. УИ. тактика свободного нападения		09.11		
27	Подведение итогов первой четверти. УИ		12.11		
	Гимнастика. Акробатика. Равновесие (7 часов)				
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. Разучивание кувырка вперед и назад (слитно). Девочки — разучивание шага «Польки» на бревне (высота 110 см). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. КДП подтягивание на перекладине	Результат подтягивания м.: 9-7-5, д.:15-10-6	14.11		
29	ОРУ типа зарядки. Разучивание самостраховки, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Закрепление команд «Прямо!», кувырка вперед и назад (слитно), шага «Польки» на бревне (высота 110 см). Разучивание с мальчиками длинного кувырка с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.		16.11		
30	ОРУ типа зарядки. Совершенствование кувырков вперед и назад (слитно), девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см). Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат		19.11		
31	Совершенствование двух кувырков вперед и назад слитно. Разучивание с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках, с девочками — перехода с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом		21.11		
32	ОРУ со скакалкой. Контроль техники выполнения кувырков вперед	Техника выполнения кувырок	23.11		

	и назад — слитно. Закрепление с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках, с девочками — перехода с моста на одно колено, другая нога — вверх. Разучивание, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов.	вперед и назад — слитно			
33	ОРУ со скакалкой, серия прыжков. Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Совершенствование с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках. Закрепление акробатического соединения		26.11		
34	Совершенствование строевых упражнения отработывая четкость исполнения. Контроль техники: мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствование техники слитного исполнения акробатического соединения. Разучивание соединения на бревне с девочками. Совершенствование с мальчиками — стойки прогнувшись на голове и руках.	Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок прыжком с места; у девочек — кувырок назад в полушпагат	28.11		
35	ОРУ со скакалкой - серия прыжков. закрепление соединения в равновесии по бревну. Контроль техники: мальчики — стойка на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствование акробатического соединения	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках прогнувшись у девочек — с моста переход на одно колено	30.11		
36	Совершенствование строевых упражнений, отработка четкость исполнения, техники слитного исполнения акробатического соединения. Эстафета с акробатическими упражнениями		03.12		
37	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование соединения на бревне — девочки. Контроль техники выполнения акробатического соединения. Разучивание: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов	05.12		
	Висы. Опорный прыжок. Строевые упражнения (7 часов)				
38	Закрепление: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучивание: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		07.12		
39	Совершенствование: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепление мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		10.12		
40	Контроль: мальчики — переворот в упор толчком двух ног,	Техника выполнения	12.12		

	девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепление соединения на снарядах. Разучивание опорного прыжка мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев			
41	Закрепление соединения на снарядах. Совершенствование опорного прыжка мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см). Совершенствование лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине		14.12		
42	Совершенствование соединения на снарядах. Контроль: мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепление техники опорного прыжка.). Совершенствование лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине	Техника выполнения мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев ;девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой	17.12		
43	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль соединения на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствование техники опорного прыжка, лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине. Тренировка в подтягивании: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой	Техника выполнения соединения из 3-4 элементов	19.12		
44	Закрепление соединения на снарядах. Совершенствование опорного прыжка мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см). Совершенствование лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине		21.12		
45	Контроль техники лазания по канату в 2 приема мальчики, девочки – поднимание туловища из положения лежа на спине. Прохождение полосы препятствий	Техника лазания по канату в 2 приема мальчики. Поднимание туловища из положения лежа девочки —20-15-10	24.12		
46	ОРУ с гимнастическими палками. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Прохождение гимнастической полосы препятствий	Техника выполнения опорного прыжка	26.12		
47	Совершенствование строевых упражнений, поворотов в движении направо и налево, команды «Прямо!». Прохождение гимнастической полосы препятствий. Эстафеты с акробатическими упражнениями		28.12		
48	Подведение итогов второй четверти. Прохождение		11.01		

	гимнастической полосы препятствий. Эстафеты с акробатическими упражнениями				
	Лыжная подготовка (24 часа)				
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременных ходов, попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 2 км		14.01		
50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Контроль техники одновременного одношажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с этапом до 200 м. Равномерное прохождение дистанции 2 км	Техника выполнения одновременного одношажного хода	16.01		
51	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с этапом до 200 м. Равномерное прохождение дистанции 2 км	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	18.01		
52	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с этапом до 200 м. Равномерное прохождение дистанции 1 км	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	21.01		
53	Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Контроль результата лыжной гонки 1 км	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00	23.01		
54	Совершенствование техники спусков и торможений плугом. Равномерное прохождение дистанции: д. 2,5 км, м. 3 км		25.01		
55	Контроль техники выполнения торможения плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км в зависимости от рельефа местности	Техника выполнения торможения плугом	28.01		
56	Контроль техники выполнения поворота плугом. Совершенствование спусков с поворотами. Равномерное прохождение дистанции: д. 2,5 км, м. 3 км	Техника выполнения поворота плугом	30.01		
57	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60', торможений и поворотов плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км в зависимости от рельефа местности		01.02		
58	Контроль техники выполнения спусков с поворотами плугом и упором. Равномерное прохождение дистанции: д. 2,5 км, м. 3 км	Техника выполнения спусков с поворотами	04.02		
59	Контроль результата лыжной гонки на 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60', торможений и поворотов плугом.	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00	06.02		

60	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60°, торможений и поворотов плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км в зависимости от рельефа местности		08.02		
61	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Равномерное прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		11.02		
62	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3 км с 2-3 ускорениями по 300 м		13.02		
63	Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции до 4 км в зависимости от рельефа местности. Эстафеты с этапом 200 м		15.02		
64	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Равномерное прохождение дистанции 3 км		18.02		
65	Контроль результата лыжной гонки на 3 км. Эстафеты с этапом 200 м	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00	20.02		
66	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге, спусков, торможений и подъемов. Игра «Гонки с выбыванием»		22.02		
67	Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции до 4 км в зависимости от рельефа местности. Эстафеты с препятствиями		25.02		
68	Разучивание конькового хода без палок на учебном круге. Эстафеты с препятствиями		27.02		
69	Закрепление конькового хода без палок на учебном круге. Равномерное прохождение дистанции 3 км		01.03.		
70	Совершенствование техники конькового хода без палок. Разучивание с палками на учебном круге. Игра «Гонки с выбыванием»		04.03		
71	Совершенствование техники конькового хода без палок и с палками. Равномерное прохождение дистанции до 4 км.		06.03		
72	Подведение итогов раздела «Лыжная подготовка». Совершенствование конькового хода. Игра «Гонки с выбыванием»		08.03		
	Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)				
73	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. ОРУ в движении. Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание штрафного броска. Эстафета с ведением, передачами, бросками в корзину		11.03		
74	Совершенствование поворотов на месте, ведения мяча с		13.03		

	изменением направления. Взаимодействие 2-3 игроков в защите. Закрепление штрафного броска. Эстафета с ведением, передачами, бросками в корзину.				
75	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание ловли передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Совершенствование штрафного броска. Закрепление взаимодействия 2-3 игроков в защите. Игра по упрощенным правилам		15.03		
76	Закрепление ловли передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Контроль техники штрафного броска. Игра по упрощенным правилам	Техника выполнения штрафного броска	18.03		
77	Разучивание броска двумя руками от груди с места и после ведения. Совершенствование ловли передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Учебная игра по упрощенным правилам		20.03		
78	Контроль техники передачи одной рукой от плеча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места и после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам	Техника передачи и броска	22.03		
Легкая атлетика. Прыжок в высоту (6 часов)					
79	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. ОРУ с гимнастическими скакалками – серия прыжков 3x120. Разучивание прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания		03.04		
80	ОРУ с гимнастическими скакалками – серия прыжков 3x120. Совершенствование строевых упражнений. Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Эстафеты с гимнастическими скакалками		05.04		
81	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Бег 10 мин		08.04		
82	ОРУ в движении. Совершенствование специальных беговых упражнений, прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Бег 11 минут.		10.04		
83	Контроль результата прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Эстафеты с набивными мячами и эстафетными палочками. Бег 10 мин	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 130; «4» – 120; «3» – 110; девочки – «5» – 115; «4» – 110; «3» – 100	12.04		
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-		15.04		

	силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами и эстафетными палочками. Бег 10 мин				
	Спринтерский бег, эстафетный бег (12 часов)				
85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разучивание низкого старта и стартового разгона. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег 12 мин		17.04		
86	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. Контроль результата бега 30 м с высокого старта. Бег в средней интенсивности 10-11 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,0; «3»-5,3; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,7	19.04		
87	ОРУ со скакалкой – серия прыжков 3x120. Совершенствование специальных беговых упражнений, техники низкого старта и стартового разгона. Бег 4x20 м. встречные эстафеты с передачей палочки		22.04		
88	ОРУ со скакалкой – серия прыжков 3x120. Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторный бег 4x40 м. Равномерный бег 15 минут.		24.04		
89	Контроль результата прыжков через скакалку за 1 мин. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 4x40 м. Равномерный бег 15 минут.	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 120 – 115 – 110; девочки: 135 – 130 – 120	26.04		
90	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 5x40 м. УИ мини-футбол		29.04		
91	Контроль результата бега на 60 м с низкого старта. Разучивание метания в цель. Бег д. 1 км, м. 1,5 км	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»-10,7	01.05		
92	Закрепление метания в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с предметами. Игра мини-футбол		03.05		
93	ОРУ. Совершенствование метания в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.		06.05		
94	Контроль метания в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния: д. 12 м, м. 16 м. повторный бег 5x40 м. бег в медленном темпе 12 мин	Метание в горизонтальную цель	08.05		
95	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль метания в вертикальную цель 1x1 м с расстояния: д. 12 м, м. 16 м. Бег в медленном темпе 12 мин с 2-3 ускорениями по 100 м	Метание в вертикальную цель	10.05		
96	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств: повторный бег 5x40 м. Игра мини-футбол		13.05		
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Метание мяча, прыжки в длину (6 часов)				
97	Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов		15.05		

	разбега, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе 8 мин				
98	Контроль результата метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Бег в медленном темпе 8 мин	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 45– 40 - 31; девочки 28 - 23- 18	17.05		
99	Контроль результата прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов. Бег 2000 м на время (прикидка)	Результат выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 430; «4» - 380;«3» - 330; девочки - «5» - 370; «4» - 330; «3» - 290	20.05		
100	Контроль результата бега на 2000 м. УИ мини-футбол	Мальчики: «5» - 9,20; «4» - 10,00; «3» - 11,00; девочки - «5» - 10,20 «4»- 12,00; «3»- 13,00	22.05		
101	КДП прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 8-10 мин. УИ мини-футбол	Прыжок в длину с места: мальчики- 215- 200 - 190; девочки – 195-180 -170	24.05		
102	Подведение итогов учебного года. КДП подтягивание на перекладине. Игры по выбору обучающихся	Результат подтягивания на перекладине м.: 9-7-5,д.:15-10-6			