государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Заплавное
муниципального района Борский Самарской области

Принята педагогическим советом
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Председатель:
И.Л. Самбольский
протокол № 1 от 30.08.2018 г

Утверждаю к использованию в образовательном процессе
приказ № 46/27 от 31.08.2018 г
Директор школы:
/И.Л. Самбольский/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учащихся 5-9 класса
на 2018-2019 учебный год

Учитель: _____ /И.Л. Самбольский/

с. Заплавное
2018 г.

Рабочая программа
по учебной дисциплине «физическая культура»

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образованияи и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2007г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю.

Необходимость введения 3-го часа физической культуры обусловлено снижением двигательной активности обучающихся. Цель 3-го урока физической культуры – создание условий для реализации физкультурно – оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической и специальной подготовки обучающихся по отдельным видам спорта, а так же для углублённого изучения материала по каждому разделу программы.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа основного общего образован своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможност организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового обра жизни.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного обще образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», котор полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практи ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знани умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (102 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека: гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (цель, содержание, организация и дозировка упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час). Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (по профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). *История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.[1] Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы 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 и профилактика средствами физической культуры.
7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
Значение нервной система 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 и описанию. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
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 отечественного спорта.
7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.
9 класс. Пользование баней.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении 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 во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. 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. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов:

-содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
-обучение основам базовых видов двигательных действий;
-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-углубленное представление об основных видах спорта;
-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
-содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

1.Базовая часть-68 часов

Разделы:
-легкоатлетические упражнения - (21 часов);
-гимнастика с элементами акробатики - (14 часов);
-лыжная подготовка - (10 часов);
-спортивные игры - (23 часа).

2.Вариативная часть-34 часов

Разделы:
-легкоатлетические упражнения - (9 часов);
-спортивные игры - (7 часов);
-ОФП - (18 часов).

3.Теоретическая часть - выделяется время в процессе урока.

Всего: 102 часа.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Учащиеся должны знать:

- 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;
-об истории развития физической культуры в России;
-особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
-формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
-возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;
-психофункциональные особенности собственного организма;
-способы самоконтроля;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности 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;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
-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 инвентарём и обрудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретённые 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

Список литературы

1. Программа 5-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» Москва: 2014 г.
2. Физическая культура.Основная школа А.П. Матвеев 5-11 классы .: учебники 2015 г.
3. Физическая культура. 5-7 классы/ под ред. Г.И. Мейксона. М.:Просвещение, 2014
4. Физическая культура. 5-7 классы Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» Москва: 2015 г.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 класса

Вид программного материала	**I четверть**	**II четверть**	**III четверть**	**IV четверть**
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Легкая атлетика	16			14
Гимнастика с элементами акробатики	4	10		
Лыжная подготовка			10	
Спортивные игры Подвижные игры		11	19	
ОФП	7		1	10
Всего: 102 часа	**27**	**21**	**30**	**24**

5 класс

№ темы	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения урока	Примечание
1	**Легкая атлетика**	11ч	1. Техника безопасности на уроках л/а. Учить технике старта с опорой на одну руку. Повторить высокий старт.	1ч.	01.09.16	
			2. Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. КДП – бег 30 м.	1ч.	2.09.16	
			3. Сов – ть технику старта с опорой на одну руку. КДП – прыжок в длину с места.	1ч.	6.09.16	
			4.Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Учёт техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1ч.	8.09.16	
			5. Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1ч.	9.09.16	
			6.Сов – ть метание мяча. Учёт прыжка в длину с разбега.	1ч.	13.09.16	
			7.Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	1ч.	15.09.16	
			8. Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1ч.	16.09.16	
			9. Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1ч.	20.09.16	
			10. Совершенствовать технику преодоления препятствий. Приём нормативов 30м, 60м.	1ч.	22.09.16	

		11. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1ч.	23.09.16
Подвижные игры.	16ч.	1. Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1ч.	27.09.16
		2. Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1ч.	29.09.16
		3. Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Сов-ть передвижение и остановку.	1ч.	30.09.16
		4. Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1ч.	4.10.16
		5. Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1ч.	6.10.16
		6.Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Учёт передач мяча со сменой мест.	1ч.	7.10.16
		7. Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Сов-ть технику изученных элементов.	1ч.	11.10.16
		8. Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Учёт броска по кольцу одной рукой.	1ч.	13.10.16
		9. Сов-ть технику ведения мяча. Прыжок в длину с места. Игра «Перестрелка».	1ч.	14.10.16
		10.Повторение и учёт изученных элементов. Игра «Перестрелка».	1ч.	18.10.16
		11.Повторение и учёт изученных элементов. Игра «Перестрелка».	1ч.	20.10.16
		12. Учить комплекс упражнений с мячами. Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1ч.	21.10.16
		13. Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1ч.	25.10.16

			14. Повторение пройденного материала.	1ч.
			15. Повторение пройденного материала.	1ч.
			16.Учёт в подтягивании. Игра.	1ч.
3	**Гимнастика**	15ч	1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1ч.
			2.Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1ч.
			3. Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1ч.
			4.Сов-ть кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1ч.
			5. Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Сов-ть технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1ч.
			6. Сов-ть лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1ч.
			7. Учёт техники кувырка назад. Сов-ть лазание по канату в 2 приёма.	1ч.
			8. Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. Сов-ть акроб-е соединение.	1ч.
			9. Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. КУ – подтягивание.	1ч.
			10.Учёт выполнения акробатического соединения. Лазание по канату в два приёма.	1ч.
			11. Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1ч.
			12.Упражнения в равновесии. Перестроения в две и	1ч.

			четыре шеренги. Эстафеты с мячом.			
			13. Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1ч.		
			14.Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1ч.		
			15. Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1ч.		
4	**Лыжная подготовка**	22ч.	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1ч.		
			2. Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1ч.		
			3.Учёт техники попеременного двухшажного хода. Сов – ть изученные лыжные ходы в эстафете.	1ч.		
			4. Сов-ть одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	1ч.		
			5. Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1ч.		
			6. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м.	1ч.		
			7. Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1ч.		
			8.Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1ч.		
			9. Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1ч.		
			10. Учить торможению плугом. Сов-ть подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1ч.		

			11. Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1ч.
			12.Учёт техники подъёма и спуска. Сов-ть торможение плугом.	1ч.
			13.Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1ч.
			14.Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	1ч.
			15. Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1ч.
			16. Сов-ть технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1ч.
			17.Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1ч.
			18.Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1ч.
			19. Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1ч.
			20. Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1ч.
			21.Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1ч.
			22.Соревнования по лыжным гонкам.	1ч.
5	**Спортивные игры**	11ч.	1.Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1ч.
			2.Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Поднимание туловища-30с.	1ч.

			3. Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1ч.	
			4. Учить передаче мяча двумя руками после ведения. Закрепить передачу от плеча.	1ч.	
			5.Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». КУ – бег 3х10м.	1ч.	
			6. Повторить элементы баскетбола.	1ч.	
			7. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1ч.	
			8. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1ч.	
			9.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1ч.	
			10.Ловля и передача мяча.	1ч.	
			11. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	1ч.	
6	**Лёгкая атлетика**	26ч.	17. Сов-ть опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1ч.	
			18. Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1ч.	
			19. Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1ч.	
			20.Учёт техники опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1ч.	
			21.Полоса препятствий. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1ч.	

6. Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега. Игра «Перестрелка».	1ч.
7.Учить старту с опорой на одну руку. Эстафеты с предметами. Броски и ловля мяча.	1ч.
8. Закрепить старт с опорой на одну руку. Бег 30м на результат. Бег в медленном темпе до 3мин.	1ч.
9.Сов-ть положение старта с опорой на одну руку. Сов-ть стойки и перемещения, ловли и передачи мяча.	1ч.
10.Учить броску по кольцу одной рукой. Повторить упражнения в баскетболе. Бег до 3мин.	1ч.
11. Учёт техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1мин.	1ч.
12.Повторить упражнения по баскетболу. Медленный бег до 4мин.	1ч.
13. Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать элементы баскетбола.	1ч.
14. Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1ч.
15. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Упражнения с набивными мячами.	1ч.
16. Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин.	1ч.
17.Сов-ть прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.	1ч.
18.Метание мяча на дальность. Эстафеты с этапом до 50м.	1ч.
19. Учёт техники разбега в прыжках в длину. Сов-ть метание мяча на дальность.	1ч.

			20.Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Эстафеты с этапом до 30м.	1ч.		
			21. Медленный бег «Километры здоровья». Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1ч.		
			22.Эстафеты. Бег 1500м на результат.	1ч.		
			23.Контрольный урок по двигательной подготовленности. Тестирование.	1ч.		
			24. Тестирование. Игры	1ч.		
			25. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1ч.		
			26. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.		

6 класс

№ темы	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения урока	Примечание
1	**Лёгкая атлетика**	27ч.	1. Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	1ч.		
			2. Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1ч.		
			3.Закрепить технику низкого старта. КДП – бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1ч.		
			4. Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Сов-ть технику низкого старта. Бег до3мин.	1ч.		
			5.Закрепить прыжок в длину с разбега. КДП – прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1ч.		
			6. Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1ч.		
			7. Закрепить технику разбега при метании мяча. Сов-ть прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1ч.		
			8. Сов-ть метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1ч.		
			9. Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1ч.		
			10. Преодоление полосы препятствий. Учёт техники	1ч.		

метания мяча с разбега на дальность.	
11. Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8мин.	1ч.
12. Полоса препятствий. Бег на результат 1500м(м), 1000м(д). Игра «Пионербол».	1ч.
13. Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1ч.
14. Сов-ть технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1ч.
15. Повторить содержание предыдущего урока.	1ч.
16. Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1ч.
17. Учить броску мяча по кольцу после ведения. Сов- ть упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1ч.
18. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1ч.
19.Сов-ть бросок по кольцу после ведения. Сов-ть элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1ч.
20. Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1ч.
21. Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1ч.
22.Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1ч.
23. Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым	1ч.

			правилам 3х3.	
			24. Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1ч.
			25.Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1ч.
			26.Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1ч.
			27. КДП – подтягивание на перекладине. Итоги успеваемости четверти. Игра «Перестрелка».	1ч.
2	**Гимнастика**	14ч.	1.Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Сов-ть акробатические упражнения.	1ч.
			2. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1ч.
			3.Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1ч.
			4.Сов-ть чёткость и порядок выполнения УГГ. Сов-ть лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1ч.
			5. Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1ч.
			6. Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1ч.
			7. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1ч.
			8.Сов-ть перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акроб-е соединение.	1ч.
			9.Учёт выполнения акробатического соединения.	1ч.

			Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	
			10. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1ч.
			11.Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1ч.
			12. Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1ч.
			13. Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90◦. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1ч.
			14. Сов-ть висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1ч.
3	**Лыжная подготовка**	20ч.	1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1ч.
			2.Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1ч.
			3. Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1ч.
			4.Учёт техники одновременного двухшажного хода. Сов-ть технику попеременных ходов.	1ч.
			5.Сов-ть технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1ч.
			6 .Сов-ть технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1ч.

	7. Сов - ть технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1ч.
	8. Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	1ч.
	9. Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1ч.
	10.Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1ч.
	11. Сов – ть технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1ч.
	12.Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1ч.
	13. Сов – ть повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1ч.
	14.Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1ч.
	15. Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1ч.
	16. Сов – ть технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1ч.
	17. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1ч.
	18. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1ч.
	19.Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1ч.

			20.Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1ч.	
4	**Лёгкая атлетика**	41ч.	1. ОРУ со скакалками. Разучить и закрепить технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 1мин.	1ч.	
			2. ОРУ со скакалками. Разучить и закрепить технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 1мин.	1ч.	
			3. ОРУ со скакалками. Разучить и закрепить технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 1мин.	1ч.	
			4. Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла. Сов-ть подъём переворотом и соскок.	1ч.	
			5. Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1ч.	
			6. Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1ч.	
			7. Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1ч.	12.03.13г
			8. Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1ч.	
			9. Сов-ть двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1ч.	
			10.КУ – подтягивание из висов. Полоса препятствий.	1ч.	19.03.13г
			4. ОРУ со скакалками. Разучить и закрепить технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра	1ч.	22.03.13г.

	«Перестрелка». Бег до 1мин.		
	5. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1ч.	
	6. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1ч.	
	7. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1ч.	
	8. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1ч.	
	9.Строевые упражнения. Совершенствовать элементы баскетбола. Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1ч.	
	10.Строевые упражнения. Совершенствовать элементы баскетбола. Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1ч.	
	11.Строевые упражнения. Совершенствовать элементы баскетбола. Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1ч.	
	12.Строевые упражнения. Совершенствовать элементы баскетбола. Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1ч.	
	13. Разучить, закрепить и сов-ть технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. КУ – броски и ловля мяча.	1ч.	
	14. Разучить, закрепить и сов-ть технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. КУ – броски и ловля мяча.	1ч.	

15. Разучить, закрепить и сов-ть технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. КУ –*броски и ловля мяча.	1ч.
16. Разучить, закрепить и сов-ть технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. КУ – броски и ловля мяча.	1ч.
17. Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м	1ч.
18. Разучить, закрепить и сов-ть технику выполнения и учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин, эстафеты.	1ч.
19. Разучить, закрепить и сов-ть технику выполнения и учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин, эстафеты.	1ч.
20. Разучить, закрепить и сов-ть технику выполнения и учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин, эстафеты.	1ч.
21. Разучить, закрепить и сов-ть технику выполнения и учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин, эстафеты.	1ч.
22. Контрольные нормативы по двигательной подготовленности: метании мяча, прыжки в длину с места, подтягивание. Бег 1500м, тестирование	1ч.
23. Контрольные нормативы по двигательной подготовленности: метании мяча, прыжки в длину с места, подтягивание. Бег 1500м, тестирование	1ч.
24. Контрольные нормативы по двигательной подготовленности: метании мяча, прыжки в длину с места, подтягивание. Бег 1500м, тестирование	1ч.

	25. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров	1ч.		
	26. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1ч.		
	27.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1ч.		
	28. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	1ч.		
	29. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	1ч.		
	30. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1ч.		
	31. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с)	1ч.		
	32. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1ч.		

			33. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры	1ч.		
			34. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	1ч.		

7 класс

№ темы	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения урока	Примечание
1	**Легкая атлетика**	27ч.	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	1ч.		
			2. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров.	1ч.		
			3. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1ч.		
			4. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1ч.		
			5. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	1ч.		
			6. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	1ч.		
			7. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1ч.		

8. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	1ч.
9. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	1ч.
10. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1ч.
11. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1ч.
12. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1ч.
13. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1ч.
14. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1ч.
15. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1ч.

	16. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат	1ч.
	17. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы).	1ч.
	18. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	1ч.
	19. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,	1ч.
	20. ОРУ в движении. Бег 1000 метров – на результат.	1ч.
	21. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.
	22. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	1ч.
	23. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	1ч.
	24. ОРУ в движении. СУ. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	1ч.
	25. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	1ч.
	26. ОРУ в движении. СУ.Кроссовая подготовка	1ч.
	27. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	1ч.

2	**Баскетбол**	16ч.	1. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости.	1ч.
			2. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1ч.
			3. Ловля и передача мяча.	1ч.
			4. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед	1ч.
			5. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1ч.
			6. Комплекс ОРУВедение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1ч.
			7. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1ч.
			8. ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием	1ч.
			9. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи	1ч.

			мяча.	
			10. ОРУ в движении.Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	1ч.
			11. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1ч.
			12. ОРУ в движении.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	1ч.
			13. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1ч.
			14. ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1ч.
			15. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1ч.
			16. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч.
3	**Гимнастика**	13ч.	1. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой.	1ч.
			2. Специальные беговые упражнения. Упражнения на	1ч.

	гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.			
	3. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат.	1ч.		
	4. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1ч.		
	5. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1ч.		
	6. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1ч.		
	7. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1ч.		
	8. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.Упражнения в висе, равновесии.	1ч.		
	9. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1ч.		
	10. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	1ч.		
	11. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1ч.		
	12. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками	1ч.		

			или одной, сбоку одной рукой.			
			13. ОРУ, СУ.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1ч.		
4	**Волейбол**	26ч.	1. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.		
			2. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред.	1ч.		
			3. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;	1ч.		
			4. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	1ч.		
			5. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1ч.		
			6. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу	1ч.		
			7. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену	1ч.		
			8. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1ч.		
			9. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара	1ч.		

	кистью по мячу			
	10. ОРУ. Специальные беговые упражнения Нападающий удар (н/у.).	1ч.		
	11. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1ч.		
	12. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1ч.		
	13. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	1ч.		
	14. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1ч.		
	15. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1ч.		
	16. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером	1ч.		
	17. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии	1ч.		
	18. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и	1ч.		

			остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку;			
			19. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1ч.		
			20. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1ч.		
			21. ОРУ. СУ Прием и передача мяча.	1ч.		
			22. Корректировка техники выполнения упражнений	1ч.		
			23. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча	1ч.		
			24. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	1ч.		
			25. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1ч.		
			26. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1ч.		
5	**Легкая атлетика**	20ч.	1. Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения.	1ч.		
			2. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1ч.		

3. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба).	1ч.
4. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	1ч.
5. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	1ч.
6. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков	1ч.
7. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м .	1ч.
8. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров.	1ч.
9. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	1ч.
10. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.
11. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1ч.
12. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	1ч.
13. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием	1ч.

			бедра и опорой руками о стенку.			
			14. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1ч.		
			15. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1ч.		
			16. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	1ч.		
			17. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1ч.		
			18. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1ч.		
			19. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1ч.		
			20. Подведение итогов.	1ч.		

			9. Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Сов – ть метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1ч.	
			10. Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1ч.	
			11. Учёт результата в метании мяча с разбега. бег в медленном темпе до 10мин.	1ч.	
			12. Учёт бега на 1500(дев) и 2000(м) метров. Игра «Пионербол».	1ч.	
2	**Спортивные игры**	12ч.	1. Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1ч.	
			2. Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1ч.	
			3. Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Игра.	1ч.	
			4. Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Сов – ть передачи мяча двумя руками сверху.	1ч.	
			5. Учить технике нижней прямой подачи мяча. Сов – ть технику передач мяча.	1ч.	
			6. Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Сов – ть технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1ч.	
			7. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1ч.	
			8. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1ч.	
			9. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1ч.	
			10. Повторить элементы волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .	1ч.	

			11. Повторить элементы волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .	1ч.
			12. Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги	1ч.
3	**Гимнастика**	17ч.	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1ч.
			2. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повторить комплекс ОРУ. Лазание по канату.	1ч.
			3. Закрепить упражнения в лазании, акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1ч.
			4. Учить стойке прогнувшись на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1ч.
			5. Закрепить изученные упражнения. Сов – ть упражнения в равновесии, лазании по канату.	1ч.
			6. ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперёд и назад слитно. Разучить соединение из 3-4 элементов.	1ч.
			7. Сов – ть строевые упражнения. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1ч.
			8. Сов – ть технику выполнения аробатического соединения. КУ – подтягивание, сгибание рук.	1ч.
			9. Оценить: стойку на голове и руках (м), переход с моста на одно колено (д). Сов – ть акробатическое соединение.	1ч.
			10. Учить перевороту в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор опускание в упор присев.	1ч.
			11. Оценить акробатическое соединение. Разучить: вис на подколенках - в упор присев, переворот в упор махом	1ч.

			одной и толчком другой овысокую жердь.	
			12. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1ч.
			13. Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусьях. Учить соединению на снарядах.	1ч.
			14. Оценить переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор на низкой жерди опускание в упор присев. Закрепить соединение.	1ч.
			15. Учить опорному прыжку через козла в длину (м), коня (д). Сов – ть соединение на снарядах.	1ч.
			16. Закрепить опорный прыжок. Оценить – опускание в упор присев из виса на подколенках, переворот в упор.	1ч.
			17. Сов – ть опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1ч.
4	**Лыжная подготовка**	20ч.	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Сов – ть технику одновременных ходов.	1ч.
			2. Температурный режим для лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Пройти 1км на время.	1ч.
			3. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Сов – ть одновременные ходы.	1ч.
			4. Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 1,5км.	1ч.
			5. Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 1,5км.	1ч.

6. Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,0км.	1ч.
7. Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1ч.
8. Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 3,0км.	1ч.
9. Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км.	1ч.
10. Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков.	1ч.
11. Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1ч.
12. Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты, торможение на спуске.	1ч.
13. Сов – ть технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 1км.	1ч.
14. Сов – ть технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1ч.
15. Сов – ть технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение. Гонка на 2,5км.	1ч.
16. Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза.	1ч.
17. Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза.	1ч.
18. Развивать скоростную выносливость: прохождение	1ч.

			отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	
			19. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1ч.
			20. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Повторение подъёма и спуска.	1ч.
5	**Легкая атлетика**	27ч.	1. ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса. Строевые упражнения.	1ч.
			2. Учить, закрепить и сов – ть передачи мяча двумя сверху и приём снизу.	1ч.
			3. ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса. Строевые упражнения. Учить прыжку в высоту с разбега.	1ч.
			4. Закрепить и сов – ть прыжок в высоту с разбега. Учёт техники и результата в прыжках в высоту.	1ч.
			5. Закрепить и сов – ть прыжок в высоту с разбега. Учёт техники и результата в прыжках в высоту.	1ч.
			6. Закрепить и сов – ть прыжок в высоту с разбега. Учёт техники и результата в прыжках в высоту. Бег до 4 мин.	1ч.
			7. Повторить перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами.	1ч.
			8. Повторить перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами.	1ч.
			9. Повторить перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами. Медленный бег до 5мин.	1ч.
			10. Повторить перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами. Медленный бег до 5мин.	1ч.

11. Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу, нижняя прямая подача.	1ч.
12. Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу, нижняя прямая подача.	1ч.
13. Двусторонняя игра. КУ – прыжки через скакалку.	1ч.
14. Двусторонняя игра. КУ – прыжки через скакалку. Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу, нижняя прямая подача.	1ч.
15. Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ – 60м.	1ч.
16. Метание мяча на дальность с разбега.	1ч.
17. Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ – 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6мин.	1ч.
18. Разучить, закрепить, сов – ть прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1ч.
19. Разучить, закрепить, сов – ть прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1ч.
20. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1ч.
21.Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Тестирование.	1ч.
22. Учёт по метанию мяча на дальность. КДП – километры здоровья. Тестирование.	1ч.
23. ОРУ в парах на сопротивление. КУ – бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).	1ч.

			24. Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1ч.		
			25. Прыжковые упражнения. Сов – ть метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1ч.		
			26. Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12 мин.	1ч.		
			27. Упражнения на сопротивление в парах. Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1ч.		
6	Гимнастика	14ч	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1ч.		
			2. Оценить соединение на снарядах. Повторение опорного прыжка. Подтягивание, поднимание туловища.	1ч.		
			3. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1ч.		
			4. Оценить технику опорного прыжка. Полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1ч.		
			5. Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1ч.		
			6. Учить лазанию в два приёма на скорость, подниманию туловища. Сов – ть акробатическое соединение.	1ч.		
			7. Оценить: кувырок с выпада вперёд – девочки, стойка на голове и руках силой-мальчики. Повторить соединение.	1ч.		
			8. ОРУ со скакалками. Оценить длинный кувырок вперёд, мост из положения стоя – встать. Лазание,	1ч.		

		поднимание туловища.			
		9. Оценить акробатическое соединение. Тренировать лазание, поднимание туловища.	1ч.		
		10. КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа. Повторить элементы акробатики. Игра – эстафета с мячами.	1ч.		
		11. Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). Тренировочная игра в волейбол.	1ч.		
		12. Закрепить переворот силой, вис согнувшись. Учить: вис прогнувшись. Игра.	1ч.		
		13. Учить размахиванию и соскоку назад, переворот в упор из виса. Повторить висы. Игра с преодолением препятствий	1ч.		
		14. Строевые упражнения. Повторить упражнения на нижней жерди брусьев, закрепить соскок из размахивания	1ч.		

9 класс

№ темы	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения урока	Примечание
1	**Легкая атлетика**	12ч.	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1ч.		
			2. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1ч.		
			3. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. КДП – 30м. Бег 4мин.	1ч.		
			4. Низкий старт с преследованием. Сов – ть эстафетный бег. КДП – прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1ч.		
			5. Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1ч.		
			6. Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1ч.		
			7. Сов – ть технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1ч.		
			8. Прыжковые упражнения. Сов – ть метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3	1ч.		

			ускорениями по 80 м.	
			9. Упражнения на сопротивление в парах. Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1ч.
			10. Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1ч.
			11. Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12 мин.	1ч.
			12. ОРУ в парах на сопротивление. КУ – бег 2000 м (мальчики). 1500 м (девочки).	1ч.
2	**Спортивные игры**	15ч.	1. Повторение приёма мяча снизу и передачи сверху, нижней прямой подачи. Игра – эстафета с мячами.	1ч.
			2. Учить сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1ч.
			3. Сов – ть приёмы и передачи мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача	1ч.
			4. Сов – ть нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в тройках через сетку	1ч.
			5. Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи.	1ч.
			6. Упражнения с гимнастическими скакалками. Сов – ть технику элементов волейбола.	1ч.
			7. Сов – ть технику выполнения упражнений приёма и передач мяча. Учёт нижней прямой подачи.	1ч.
			8. Упражнения с гимнастическими скакалками. Сов – ть технику элементов волейбола.	1ч.
			9. Сов – ть технику выполнения упражнений приёма и передач мяча. Учёт нижней прямой подачи.	1ч.

			10. Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки).	1ч.
			11. Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). Тренировочная игра в волейбол.	1ч.
			12. Сов – ть приёмы и передачи мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	1ч.
			13. Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи.	1ч.
			14. Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры.	1ч.
			15. Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. Учёт по подтягиванию, подниманию туловища.	1ч.
3	**Гимнастика**	15ч.	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр-я в движении. Учить акробатическую связку.	1ч.
			2. Учить равновесию на одной, выпаду вперёд и кувырку вперёд в группировке, стойке на голове и руках силой прогнувшись	1ч.
			3. Учить – мост из положения стоя – встать, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. сов – ть изученные элементы.	1ч.
			4. Строевые упражнения. Сов – ть акробатические упражнения. Лазание по канату.	1ч.
			5. Строевые упражнения. Сов – ть акробатические упражнения. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1ч.
			6. Учить лазанию в два приёма на скорость, подниманию туловища. Сов – ть акробатическое соединение.	1ч.

			7. Оценить: кувырок с выпада вперёд – девочки, стойка на голове и руках силой-мальчики. Повторить соединение.	1ч.
			8. ОРУ со скакалками. Оценить длинный кувырок вперёд, мост из положения стоя – встать. Лазание, поднимание туловища.	1ч.
			9. Оценить акробатическое соединение. Тренировать лазание, поднимание туловища.	1ч.
			10. КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа. Повторить элементы акробатики. Игра – эстафета с мячами.	1ч.
			11. Учить перевороту силой на низкой перекладине, вису согнувшись. Поднимание туловища. Эстафета.	1ч.
			12. Закрепить переворот силой, вис согнувшись. Учить: вис прогнувшись. Игра.	1ч.
			13. Учить размахиванию и соскоку назад, переворот в упор из виса. Повторить висы. Игра с преодолением препятствий.	1ч.
			14. Строевые упражнения. Повторить упражнения на нижней жерди брусьев, закрепить соскок из размахивания	1ч.
			15. Учить вис на подколенках и соскок в упор присев. Повторить упражнения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1ч.
4	**Лыжная подготовка**	21ч.	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повто – рить одновременный и попеременный двухшажные ходы.	1ч.
			2. Учить работе рук при переходе с одного хода на другой. Оце– нить одновременный двухшажный ход. Пройти 2км.	1ч.
			3. Продолжить обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход)	1ч.

4. Продолжить обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход). Пройти 2 км с 2-3 ускорениями по200м.	1ч.
5. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Учить попе- ременный четырёхшажный ход. Пройти 2 км.	1ч.
6. Повторить попеременный четырёхшажный ход, переход с одного хода на другой на дистанции 2 км.	1ч.
7. Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклонов. Пройти 1км на время.	1ч.
8. Сов – ть попеременный четырёхшажный ход. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 3 км	1ч.
9. Повторить преодоление контруклонов. Учёт техники одно – временного бесшажного хода.	1ч.
10. Сов – ть попеременный четырёхшажный ход, технику подъёмов и спусков. Пройти 3 км со средней скоростью.	1ч.
11. Сов – ть технику изученных ходов и переход с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода.	1ч.
12. Сов – ть технику изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 300м.	1ч.
13. Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1ч.
14. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1ч.
15. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 1,5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1ч.
16. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением	1ч.

			дистанции до 2км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.		
			17. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 2,5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1ч.	
			18. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 3км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1ч.	
			19. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1ч.	
			20. Сов – ть технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.	1ч.	
			21. Контрольный урок на дистанциях: 2км (девочки), 3км (мальчики).	1ч.	
5	**Баскетбол**	19ч.	1. Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1ч.	
			2. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Поднимание туловища-30с.	1ч.	
			3. Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1ч.	
			4. Учить передаче мяча двумя руками после ведения. Закрепить передачу от плеча.	1ч.	
			5. Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». КУ – бег 3х10м.	1ч.	
			6. Учить передаче мяча двумя руками от груди. Повторить передачу снизу.	1ч.	

			7. Учить передаче мяча в тройках с перемещением. Бросок по кольцу снизу – учёт.	1ч.
			8. Учить ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.	1ч.
			9. Учить ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру. Штрафной бросок по кольцу.	1ч.
			10.Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч.
			11.Учить передаче мяча двумя руками от груди. Повторить передачу снизу.	1ч.
			12. Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». КУ – бег 3х10м.	1ч.
			13. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей	1ч.
			14. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1ч.
			15. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1ч.
			16. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч.
			17. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1ч.
			18. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости.	1ч.
			19. Повторить элементы баскетбола.	1ч.
6	**Лёгкая**	20ч.	1. Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в вы – соту способом перешагивание.	1ч.

атлетика	2. Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в вы – соту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.	1ч.
	3. ОРУ со скакалками 4 серии по 30 прыжков. Закрепить разбег в прыжках в высоту способом перешагивание.	1ч.
	4. ОРУ со скакалками 4 серии по 30 прыжков. Закрепить разбег в прыжках в высоту способом перешагивание. Бег до 3 мин.	1ч.
	5. Сов – ть разбег в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег до 4 мин.	1ч.
	6. Сов – ть разбег и переход через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 5 – 7 шагов разбега.	1ч.
	7. Сов – ть разбег и переход через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1ч.
	8. Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешаги-вание.	1ч.
	9. Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешаги-вание. Медленный бег 4 мин с ускорениями 3раза по 50 м.	1ч.
	10. Учить верхней прямой подаче. Сов – ть технику упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин.	1ч.
	11. Сов – ть технику упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин.	1ч.
	12. Сов – ть технику игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов.	1ч.
	13. Сов – ть технику игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ- прыжки через скакалку.	1ч.

			14. Повторить Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м	1ч.		
			15. Сов – ть разбег в прыжках в длину. Бег 60 м на время.	1ч.		
			16. Повторить Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м Сов – ть разбег в прыжках в длину. Бег 60 м на время.	1ч.		
			17. Сов – ть упражнения в прыжках в длину и метании мяча. Медленный бег до 7 мин.	1ч.		
			18. Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании мяча. КУ – «километры здоровья».	1ч.		
			19. Зачётные уроки по КДП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места	1ч.		
			20. Зачётные уроки по КДП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и поднимание туловища, наклоны вперёд, метание мяча, бег 2000 м	1ч.		