

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жабская основная общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»

«Рассмотрено»

Заседание МО учителей-
предметников МБОУ
«Жабская основная
общеобразовательная
школа», протокол № 5
от 27.06.2014года

«Согласовано»

заместитель директора
МБОУ «Жабская основная
общеобразовательная школа»
_____ Гребеник А. В.
26 августа 2014г.

«Утверждено»

Приказ по МБОУ
«Жабская основная
общеобразовательная школа»
№ 126 от 26.08.2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 5-9 классов**

Составитель:

Лангавый Николай Иванович
учитель физической культуры,
первая квалификационной категории

Жабское
2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для учащихся 5-9 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.), с учётом инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014-2015 учебном году».

Программа разработана для трёх учебных занятий в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 510 часов за 5 лет обучения): в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Для реализации рабочей программы используются следующие учебно-методические комплекты:

Физическая культура, 5-7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 4-е изд., испр., - М. Просвещение, 2008.-156 с.

Физическая культура, 8-9 классы: учебник Для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 207 с.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 классов проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам. (Приложение 1).

При реализации рабочей программы планируется использование ресурсов информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на ступени основного общего образования учащиеся должны:

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 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 голову, количество 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
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 пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»;

В метаниях на дальность и 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 вариантов на перекладине (мальчики) и 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, 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и 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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс

		5	6	7	8	9
	Базовая часть	75	75	81	84	84
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры	18	18	18	18	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
4.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
5.	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
6.	Элементы единоборства	-	-	6	9	9
	Вариативная часть	27	27	21	18	18
	Итого:	102	102	102	102	102

Тематическое планирование для учащихся 5 класса

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов
I	Лёгкая атлетика	12 часов
	Правила т/б ¹ на уроках легкой атлетики.	
1.	Техника высокого старта. Бег в равномерном темпе до 7 минут	1
2.	Т.п. ² : Основы развития физической культуры в России Техника высокого старта. Бег с ускорением 30 м.	1
3.	Урок соревнование, игра	1
4.	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Техника высокого старта. Сдача к. у ³ ., бег 30 м	1
5.	Т.п.: история возникновения Олимпийского движения. Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача к. у, техника высокого старта	1
6.	Урок соревнование, игра	1
7.	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача к. у, бег на 60 м. Бег в переменном темпе до 10 м	1
8.	Сдача к. у, техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 10 м	1
9.	Урок соревнование, игра	1
10.	Техника метания мяча с 3 шагов на дальность. Бег в равномерном темпе 10–12 м	1
11.	Техника метания мяча с 3 шагов на дальность. Бег в равномерном темпе 10 – 12 м	1
12.	Урок соревнование, игра	1
II	Спортивные игры (баскетбол)	15 часов

¹ т/б – техника безопасности

² Т.п. – теоретическая подготовка

³ к.у. – контрольные упражнения

13.	Правила т/б на уроках спортивных игр баскетбол Техника перемещения в стойке игрока Игра по упрощенным правилам	1
14.	Т.п.: спортивные игры в школе. Техника перемещения в стойке игрока Игра по упрощенным правилам	1
15.	Урок соревнование, игра	1
16.	Техника ведение мяча в низкой, средней стойке. Техника перемещение в стойке игрока. Игровые задания 2:1	1
17.	Техника ведения мяча в низкой, средней стойке. Сдача к. у, техника перемещения в стойке игрока. Игровые задания 2:1	1
18.	Урок соревнование, игра	1
19.	Т.п.: жесты судьи. Ведение мяча в низкой, средней стойке. Игровые задания 3:1	1
20.	Т.п. Техника ловли и передачи мяча в движении в парах. Сдача к. у, ведение мяча. Игровые задания 3:2	1
21.	Урок соревнование, игра	1
22.	Бросок мяча двумя руками с места. Ловля и передача мяча в движении в парах. Игровые задания 3:2	1
23.	Бросок мяча двумя руками с места. Ловля и передача мяча в движении в парах Игровые задания 3:2	1
24.	Урок соревнование, игра	1
25.	Бросок мяча двумя руками с места. Сдача к. у, ловля и передача мяча в движении. Игровые задания 3:3	1
26.	Сдача к. у, бросок мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3	1
27.	Урок соревнование, игр	1
III	<u>Гимнастика</u>	18 часов
28.	Правила т/б на уроках гимнастики. Упражнения для развития гибкости Перестроение из колонны по два, четыре	1
29.	Техника кувырка вперед и назад. Перестроение из колонны по два, четыре	1
30.	Урок - соревнование, игра	1
31.	Т.п.: жесты судьи. Техника кувырка вперед и назад. Перестроение из колонны по два, четыре	1
32.	Техника стойки на лопатках. Акробатические соединения. Технику кувырка вперед и назад. Сдача к. у, перестроение из колонны	1
33.	Урок - соревнование, игра	1

34.	Техника стойки на лопатках. Акробатические соединения. Сдача к. у, кувырок вперед и назад	1
35.	Т.п.: телосложение человека Подтягивание в висе, подтягивание прямых ног. Акробатические соединения	1
36.	Урок - соревнование, игра.	1
37.	Упражнения висы и упоры. Сдача к. у, акробатическое соединение	1
38.	Сдача к. у, висы и упоры. Эстафеты	1
39.	Урок - соревнование, игра	1
40.	Т.п.: приемы закаливания. Техника вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
41.	Техника вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сдача к. у, лазанье по канату	1
42.	Урок - соревнование, игра	1
43.	Техника вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сдача к. у, подтягивание	1
44.	Сдача к. у, опорный прыжок	1
45.	Урок - соревнование, игра	1
IV	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	3 часа
46.	Т.п.: сила, гибкость. Техника ведения мяча, бросок мяча в корзину. Учебная игра	1
47.	Ведение мяча, бросок мяча в корзину. Учебная игра	1
48.	Урок - соревнование, игра	1
V	<u>Лыжная подготовка</u>	18 часов
49.	Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Основы бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м	1
50.	Основы техники подъема полувелочкой. Техника движения одновременного бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м	1
51.	Урок - соревнование, игра	1
52.	Т.п. Одежда, обувь, лыжный инвентарь Основы техники подъема полувелочкой Техника одновременного бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м	1
53.	Т.п.: виды лыжного спорта. Техника подъема полувелочкой. Сдача к. у, освоение техники одновременного бесшажного хода. Пробегание 2х50 м. на быстроту	1
54.	Урок - соревнование, игра	1
55.	Техника движения попеременного двухшажного хода. Сдача к. у, освоение техники подъема полувелочкой. Равномерное прохождение дистанции 1500 м	1
56.	Освоение техники торможение плугом	1

	Техника попеременного двухшажного хода отработка отталкивания ногой. Пробегание по кругу 2х200 м	
57.	Урок - соревнование, игра	1
58.	Техника торможение плугом. Техника попеременного двухшажного хода свободное скольжение с выпрямлением ноги, работа рук. Равномерное передвижение 2000 м	1
59.	Т.п.: применение лыжных мазей. Освоение техники торможение плугом. Сдача к. у, освоение техники попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции 2000 м	1
60.	Урок - соревнование, игра	1
61.	Т.п.Освоение техники повороты переступанием. Сдача к. у, освоение техники торможение плугом. Равномерное прохождение дистанции 2500 м	1
62.	Освоение техники повороты переступанием. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 2500 м	1
63.	Урок - соревнование, игра	1
64.	Т.п.: оказание первой помощи при обморожении Освоения техники повороты переступанием. Равномерное прохождение дистанции 3000 м	1
65.	Сдача к. у, освоение техники повороты переступанием. Равномерное прохождение дистанции 3000 м	1
66.	Урок - соревнование, игра	1
VI	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	15 часов
67.	Правила т/б на уроках спортивных игр. Освоения техники стойки игрока. Эстафета баскетболистов	1
68.	Техника перемещения в стойке игрока. Стойка игрока. Эстафета баскетболистов	1
69.	Урок - соревнование, игра	1
70.	Техника перемещения в стойке игрока. Техника стойки игрока. Сдача к.у. эстафета баскетболистов	1
71.	Т.п.: страховка и само страховка на уроке. Техника перемещения в стойке игрока. Сдача к.у. стойка. Игра «Мяч ловцу»	1
72.	Урок - соревнование, игра	1
73.	Техника остановки с мячом прыжком. Сдача к. у, освоение техники перемещения в стойке игрока. Игра «Мяч ловцу»	1
74.	Техника остановки с мячом прыжком. Учебная игра 2:1	1
75.	Урок - соревнование, игра	1

76.	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Техника остановки с мячом прыжком. Учебная игра 2:1	1
77.	Сдача к. у, остановка с мячом прыжком. Учебная игра 2:1	1
78.	Урок - соревнование, игра.	1
79.	Т.п.: влияние возрастных особенностей организма. Техника передачи мяча в парах. Учебная игра	1
80.	Техника остановки с мячом прыжком. Учебная игра	1
81.	Урок - соревнование, игра	1
VII	<u>Лёгкая атлетика</u>	9 часов
82.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30м Техника прыжка в длину с разбега. Бег без учета времени на 1000м	1
83.	Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений. Техника метания мяча. Техника прыжка в длину с разбега. Сдача к. у, бег на 30м	1
84.	Урок - соревнование, игра	1
85.	Техника бега на 60м Техника метания мяча. Техники прыжка в длину	<u>1</u>
86.	Техника бега на 60м Техника метания мяча. Сдача к. у, прыжок в длину с разбега	1
87.	Урок – соревнование, игра	1
88.	Техники бега на 60м Сдача к. у, метание мяча с 3-5 шагов. Бег без учета времени 1500м	1
89.	Т. п.: значение нервной системы в управлении движениями. Сдача к. у, техника бега 60м. Бег без учета времени 1500м	1
90.	Урок - соревнование, игра	1
VIII	<u>Спортивные игры (футбол)</u>	12 часов
91.	Правила т/б на уроках спортивных игр – футбол. Стойка игрока, перемещение. Учебная игра	1
92.	Техника стойки игрока, перемещение. Комбинация из освоенных элементов (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Учебная игра	1
93.	Урок - соревнование, игра	1
94.	Т.п.: предупреждение травматизма. Комбинация из освоенных элементов.	1

	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра	
95.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра	1
96.	Урок - соревнование, игра	1
97.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра	<u>1</u>
98.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Сдача к. у. техника ведения мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра	1
99.	Урок - соревнование, игра	1
100.	Удар по воротам указанным способом на точность. Сдача к. у, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра	1
101.	Удары по воротам указанным способом на точность. Учебная игра	1
102.	Урок - соревнование,	1

Тематическое планирование для учащихся 6 класса

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	12 часов
1.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Бег в равномерном темпе до 7 минут	1
2.	Т.п.: основы развития физической культуры в России Техника высокого старта. Бег с ускорением 30 м.	1
3.	Урок соревнование, игра	1
4.	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Техника высокого старта. Сдача к. у, бег 30 м	1
5.	Т.п.: развитие Олимпийского движения. Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача к. у, техника высокого старта	1
6.	Урок соревнование, игра	1
7.	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача к. у, бег на 60 м. Бег в переменном темпе до 10 м	1
8.	Сдача к. у, техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 10 м	1
9.	Урок соревнование, игра	1
10.	Техника метания мяча с 3 шагов на дальность. Бег в равномерном темпе 10–12 м	1
11.	Техника метания мяча с 3 шагов на дальность.	1

	Бег в равномерном темпе 10 – 12 м	
12.	Урок соревнование, игра	1
II	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	15 часов
13.	Правила т/б на уроках спортивных игр баскетбол Техника перемещения в стойке игрока Игра по упрощенным правилам	1
14.	Т.п.: спортивные игры в школе Техника перемещения в стойке игрока Игра по упрощенным правилам	1
15.	Урок соревнование, игра	1
16.	Техника ведение мяча в низкой, средней стойке. Техника перемещение в стойке игрока. Игровые задания 2:1	1
17.	Техника ведения мяча в низкой, средней стойке. Сдача к. у, техника перемещения в стойке игрока. Игровые задания 2:1	1
18.	Урок соревнование, игра	1
19.	Ведение мяча в низкой, средней стойке. Игровые задания 3:1	1
20.	Техника ловли и передачи мяча в движении в парах. Сдача к. у, ведение мяча. Игровые задания 3:2	1
21.	Урок соревнование, игра	1
22.	Бросок мяча двумя руками с места. Ловля и передача мяча в движении в парах. Игровые задания 3:2	1
23.	Бросок мяча двумя руками с места. Ловля и передача мяча в движении в парах Игровые задания 3:2	1
24.	Урок соревнование, игра	1
25.	Бросок мяча двумя руками с места. Сдача к. у, ловля и передача мяча в движении. Игровые задания 3:3	1
26.	Т.п.: физическая культура и ее значение Сдача к. у, бросок мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3	1
27.	Урок соревнование, игра	1
III	<u>Гимнастика</u>	18 часов
28.	Правила т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по два, четыре	1
29.	Техника кувырка вперед и назад. Перестроение из колонны по два, четыре	1
30.	Урок - соревнование, игра	1
31.	Техника кувырка вперед и назад. Перестроение из колонны по два, четыре	1
32.	Техника стойки на лопатках. Акробатические соединения. Технику кувырка вперед и назад. 4.Сдача к. у, перестроение из колонны	1

33.	Урок - соревнование, игра	1
34.	Техника стойки на лопатках. Акробатические соединения. Сдача к. у, кувырок вперед и назад	1
35.	Т.п.: комплекс физических упражнений. Подтягивание в висе, подтягивание прямых ног. Акробатические соединения	1
36.	Урок - соревнование, игра.	1
37.	Упражнения висы и упоры. Сдача к. у, акробатическое соединение	1
38.	Т.п.: подготовка к трудовой и умственной деятельности. Сдача к. у, висы и упоры. Эстафеты	1
39.	Урок - соревнование, игра	1
40.	Техника вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
41.	Техник вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сдача к. у, лазанье по канату	1
42.	Урок - соревнование, игра	1
43.	Техника вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сдача к. у, подтягивание	1
44.	Т.п.: способы самоконтроля. Сдача к. у, опорный прыжок	1
45.	Урок - соревнование, игра	1
IV	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	3 часа
46.	Т.п.: требование к одежде и обуви. Техника ведения мяча, бросок мяча в корзину. Учебная игра	1
47.	Ведение мяча, бросок мяча в корзину. Учебная игра	1
48.	Урок - соревнование, игра	1
V	<u>Лыжная подготовка</u>	18 часов
49.	Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Основы бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м	1
50.	Основы техники подъема полуелочкой. Техника движения одновременного бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м	1
51.	Урок - соревнование, игра	1
52.	Основы техники подъема полуелочкой Техника одновременного бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м	1
53.	Техника подъема полуелочкой. Сдача к. у, освоение техники одновременного бесшажного хода. Пробегание 2х50 м. на быстроту	1
54.	Урок - соревнование, игра	1
55.	Т.п.: применение лыжных мазей Техника движения попеременного двухшажного хода. Сдача к. у, освоение техники подъема полуелочкой.	1

	Равномерное прохождение дистанции 1500 м	
56.	Освоение техники торможение плугом Техника попеременного двухшажного хода отработка отталкивания ногой. Пробегание по кругу 2х200 м	1
57.	Урок - соревнование, игра	1
58.	Техника торможение плугом. Техника попеременного двухшажного хода свободное скольжение с выпрямлением ноги, работа рук. Равномерное передвижение 2000 м	1
59.	Освоение техники торможение плугом. Сдача к. у, освоение техники попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции 2000 м	1
60.	Урок - соревнование, игра	1
61.	Освоение техники повороты переступанием. Сдача к. у, освоение техники торможение плугом. Равномерное прохождение дистанции 2500 м	1
62.	Освоение техники повороты переступанием. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 2500 м	1
63.	Урок - соревнование, игра	1
64.	Т.п.: умение самостоятельно тренироваться. Освоения техники повороты переступанием. Равномерное прохождение дистанции 3000 м	1
65.	Сдача к. у, освоение техники повороты переступанием. Равномерное прохождение дистанции 3000 м	1
66.	Урок - соревнование, игра	1
VI	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	15 часов
67.	Правила т/б на уроках спортивных игр. Освоения техники стойки игрока. Эстафета баскетболистов	1
68.	Техника перемещения в стойке игрока. Стойка игрока. Эстафета баскетболистов	1
69.	Урок - соревнование, игра	1
70.	Техника перемещения в стойке игрока. Техника стойки игрока. Сдача к.у. эстафета баскетболистов	1
71.	Техника перемещения в стойке игрока. Сдача к.у. стойка Игр «Мяч ловцу»	1
72.	Урок - соревнование, игра	1
73.	Техника остановки с мячом прыжком. Сдача к. у, освоение техники перемещения в стойке игрока. Игра «Мяч ловцу»	1
74.	Т.п.: развитие внимания, памяти, мышления. Техника остановки с мячом прыжком. Учебная игра 2:1	1
75.	Урок - соревнование, игра	1

76.	Техника остановки с мячом прыжком. Учебная игра 2:1	1
77.	Сдача к. у, остановка с мячом прыжком. Учебная игра 2:1	1
78.	Урок - соревнование, игра.	1
79.	Техника передачи мяча в парах. Учебная игра «Мини-баскетбол»	1
80.	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Техника остановки с мячом прыжком. Учебная игра с учётом всех правил	1
81.	Урок - соревнование, игра	1
VII	<u>Лёгкая атлетика</u>	9 часов
82.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30м Техника прыжка в длину с разбега. Бег без учета времени на 1000м	1
83.	Техника метания мяча. Техника прыжка в длину с разбега. Сдача к. у, бег на 30м	1
84.	Урок - соревнование, игра	1
85.	Т.п.: опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Техника бега на 60м Техника метания мяча. Техники прыжка в длину	1
86.	Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений Техника бега на 60м Техника метания мяча. Сдача к. у, прыжок в длину с разбега	1
87.	Урок – соревнование, игра	1
88.	Техники бега на 60м Сдача к. у, метание мяча с 3-5 шагов. Бег без учета времени 1500м	1
89.	Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике. Сдача к. у, техника бега 60м. Бег без учета времени 1500м	1
90.	Урок - соревнование, игра	1
VIII	<u>Спортивные игры (футбол)</u>	12 часов
91.	Правила т/б на уроках спортивных игр – футбол. Стойка игрока, перемещение. Учебная игра	1
92.	Техника стойки игрока, перемещение. Комбинация из освоенных элементов (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Учебная игра	1
93.	Урок - соревнование, игра	1
94.	Т.п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Комбинация из освоенных элементов. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра	1
95.	Т.п.: индивидуальные способы контроля.	1

	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра	
96.	Урок - соревнование, игра	1
97.	Т.п.: предупреждение травматизма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра	<u>1</u>
98.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Сдача к. у. техника ведения мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра	1
99.	Урок - соревнование, игра	1
100.	Удар по воротам указанным способом на точность. Сдача к. у, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра	1
101.	Удары по воротам указанным способом на точность. Учебная игра	1
102.	Урок - соревнование, игра	1

Тематическое планирование для учащихся 7 класса

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	12 часов
1.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
2.	Т.п.: основы истории развития физической культуры. Техника высокого старта. Бег с ускорением 30 м	1
3.	Урок соревнование, игра	1
4.	Техника прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Сдача к.у. бег 30 м	1
5.	Т.п.: физиологические и психологические основы обучения. Техника прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Сдача к.у. бег 60 м	1
6.	Урок соревнование, игра	1
7.	Техника прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег в переменном темпе до 15 м	1
8.	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Сдача к.у. техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15 м	1
9.	Урок соревнование, игра.	1
10.	Техника метания мяча с разбега весом 150 г. - на дальность.	1

	Бег в равномерном темпе 1500 м	
11.	Техника метания мяча с разбега весом 150 г. - на дальность. Бег в равномерном темпе 1500 м	1
12.	Урок соревнование, игра	1
II	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	15 часов
13.	Правила т/б на уроках спортивных игр - баскетбол . Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
14.	Техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
15.	Урок соревнование, игра	1
16.	Техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
17.	Техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сдача к.у. техника ведения мяча. Учебная игра	1
18.	Урок соревнование, игра	1
19.	Техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сдача к.у. техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
20.	Техника перехвата мяча. Техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
21.	Урок соревнование, игра	1
22.	Техника перехвата мяча. Техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
23.	Техника перехвата мяча. Сдача к.у. техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
24.	Урок соревнование, игра	1
25.	Техника остановки двумя шагами Сдача к.у. техника перехвата мяча. Учебная игра	1
26.	Т.п.: площадка, линии на площадке.	1

	Сдача к.у. техника остановки двумя шагами. Учебная игра	
27.	Урок соревнование, игра	1
III	<u>Гимнастика</u>	18 часов
28.	Техника т/б на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота налево, направо», «Пол шага, полный шаг»	1
29.	Техника (М) кувырка вперёд в стойку на лопатках, стойки на голове с согнутыми ногами (Д) кувырка назад в полу шпагат. Строевые упражнения	1
30.	Урок-соревнование, игра	1
31.	Техника акробатических упражнений. Строевые упражнения	1
32.	Акробатическое соединение. Техника акробатических упражнений. Сдача к.у. выполнение команд строевые упражнения	1
33.	Урок-соревнование, игра	1
34.	(М) подъём переворотом в упор толчком двумя махом назад соскок; (Д) махом одной и толчок другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Акробатическое соединение. Сдача к.у. акробатические упражнения	1
35.	Т.п.: общеразвивающие упражнения силовой направленности. Техника висов и упоров. Акробатические соединения	1
36.	Урок-соревнование, игра	1
37.	Техника висов и упоров. Сдача к.у. акробатическое соединение	1
38.	Т.п.: опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сдача к.у. висы и упоры. Эстафеты	1
39.	Урок-соревнование, игра	1
40.	Техника опорного прыжка. (М) прыжок, согнув ноги, (Д) прыжок ноги врозь	1
41.	Техника опорного прыжка. К.у. лазанье по канату	1
42.	Урок-соревнование, игра	1
43.	Т.п.:определение антропометрических показателей Техника опорного прыжка. Сдача к.у.подтягивание	1
44.	Т.п.: значение нервной системы в управлении движениями. Сдача к.у. опорный прыжок	1
45.	Урок-соревнование, игра	1
IV	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	3 часа
46.	Техника перехвата мяча. Учебная игра	1

47.	Бросок мяча в корзину с места. Учебная игра	1
48.	Урок-соревнование	1
V	<u>Лыжная подготовка</u>	18 часов
49.	Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта . Равномерное передвижение 2000 м	1
50.	Т.п.: лучшие спортсмены Белгородчины. Техника одновременного одношажного хода. Равномерное передвижение 2000 м	1
51.	Урок-соревнование, игра	1
52.	Подъем в гору скользящим шагом. Техника одновременного одношажного хода Игра «Гонки с преследованием»	1
53.	Т.п.: виды лыжного спорта. Подъем в гору скользящим шагом. Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием»	1
54.	Урок-соревнование, игра	1
55.	Т.п.: Овладение двигательными действиями Техника подъема в гору скользящим шагом. Сдача к.у. техника одновременного одношажного хода. Равномерное передвижение 2500 м	1
56.	Т.п.: Техника поворота на месте махом. Сдача к.у. техника подъема в гору скользящим шагом. Игра «Гонка с выбыванием»	1
57.	Урок-соревнование, игра	1
58.	Т.п.: техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Техника поворота на месте махом. Прохождение дистанции 3000 м	1
59.	Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Техника поворота на месте махом. Равномерное прохождение дистанции 3000 м	1
60.	Урок-соревнование, игра	1
61.	Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Сдача к.у. техника поворот на месте махом. Игра «Гонка с преследованием»	1
62.	Сдача к.у. техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Равномерное прохождение дистанции 3500 м	1
63.	Урок-соревнование, игра	1
64.	Т.п.: техника одновременного одношажного хода. Игры – гонки с преследованием, гонки с выбыванием	1
65.	Сдача к.у. прохождение дистанции 4000 м	1
66.	Урок соревнования, игра	1
VI	<u>Спортивные игры (волейбол)</u>	9 часов
67.	Правила т/б на уроках спортивных игр – волейбол.	1

	Т.п.: техника передачи мяча через сетку. Учебная игра	
68.	Т.п.: техника передачи мяча сверху в парах. Техника передачи мяча через сетку. Учебная игра	1
69.	Урок соревнования, игра.	1
70.	Техника передачи мяча сверху в парах. Техника передачи мяча через сетку. Учебная игра	1
71.	Т.п.: техника передачи мяча сверху в парах. Сдача к.у. техника передачи мяча через сетку Учебная игра	1
72.	Урок-соревнование, игра	1
73.	Т.п.: правила личной гигиены. Сдача к.у, техника передачи мяча в парах. Учебная игра	1
74.	Т.п.: общеукрепляющая и оздоровительная направленность Сдача к.у. учебная игра	1
75.	Урок-соревнование, игра	1
VII	<u>Единоборства</u>	6 часов
76.	Т.п.: Элементы единоборства Техника приемов захватов рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга»	1
77.	Т.п.: Овладение двигательными действиями Освобождение от захватов. Игра «Бой петухов»	1
78.	Урок – соревнование, игра	1
79.	Т.п.: Захват рук и туловища. Подвижная игра «Бой петухов»	1
80.	Т.п.: Освобождения от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	1
81.	Урок-соревнование, игра	1
VIII	<u>Лёгкая атлетика</u>	9 часов
82.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Бег в равномерном темпе 1000м	1
83.	Метание мяча 150г с 4-5 шагов. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Сдача к.у. бег 30м	1
84.	Урок-соревнование, игра	1
85.	Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике Метание мяча с 4-5 шагов. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Сдача к.у. бег 60м	1
86.	Метание мяча с 4-5 шагов. Сдача к.у. прыжок в длину с 9-11 шагов. Бег в медленном темпе 1500м	1

87.	Урок-соревнование, игра.	1
88.	Т.п.: правила соревнования в беге Сдача к.у. метание мяча с 4-5 шагов. Бег в медленном темпе 1500м	1
89.	Т.п.: воспитание волевых качеств Кросс до 15 минут	1
90.	Урок-соревнование, игра.	1
IX	<u>Спортивные игры (волейбол)</u>	6 часов
91.	Правила т/б на уроках спортивных игр. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра	1
92.	Т.п.: быстрота, выносливость. Сдача к.у. техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра	1
93.	Урок-соревнование, игра	1
94.	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра	1
95.	Т.п.: комплекс ГТО, БГТО. Сдача к.у. учебная игра	1
96.	Урок-соревнование, игра	1
X	<u>Народные игры</u> <u>(русская лапта)</u>	6 часов
97.	Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
98.	Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
99.	Урок-соревнование, игра	1
100.	Осаливание игрока после перебежания. Сдача к.у. техники удара по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
101.	Осаливание игрока после перебежания. Учебная игра	1
102.	Урок – соревнование, игра	1

Тематическое планирование для учащихся 8 класса

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	10 часов
1.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Техника бега на 30 м	1
2.	Техника прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Техника низкого старта. Техника бега на 60 м. Сдача к.у. бег 30 м	1
3.	Урок соревнования, игра	1

4.	Техника прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Техника низкого старта. Сдача к.у. бег на 60 м	1
5.	Т.п.: основные виды спорта. Техника прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега Сдача к.у. техника низкого старта	1
6.	Урок соревнование, игра	1
7.	Т.п.: физическая нагрузка. Техника метания мяча на дальность с разбега. Сдача к.у. техника прыжка в длину. Бег в равномерном темпе 1500 м	1
8.	Т.п.: выносливость, быстрота. Сдача к.у. техники метания мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 2000 м	1
9.	Урок соревнование, игра	1
10.	Сдача к.у. бег на 2000 м	1
II	<u>Народные игры</u>	8 часов
11.	Правила техники безопасности на уроках народных игр. Техника ударов. Учебная игра	
12.	Урок соревнование, игра	1
13.	Т.п.: умение самостоятельно тренироваться. Техника ударов /сверху, снизу, сбоку/. Учебная игра	1
14.	Техника ловли и броска мяча. Техника ударов по мячу. Учебная игра	1
15.	Урок соревнование, игра	1
16.	Техника ловли и броска мяча. Сдача к.у. техника удара по мячу. Учебная игра	1
17.	Техника ловли и броска мяча. Учебная игра	1
18.	Урок соревнование, игра	1
III	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	9 часов
19.	Правила т/б на уроках спортивных игр (баскетбол). Т.п.: спортивные игры в школе Т.п.: Техника перемещения, остановок, поворотов. Учебная игра	1
20.	Техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника в движении. Техника перемещений, остановок, поворотов. Учебная игра	1
21.	Урок соревнование, игра	1
22.	Техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника в движении Сдача к.у. техника перемещения, остановки, поворота. Учебная игра	1
23.	Т.п.: правила игры, жесты судьи Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1

	Сдача к.у. техника ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра	
24.	Урок соревнование, игра	1
25.	Техника перехвата мяча. Техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
26.	Т.п. Техника перехвата мяча. Сдача к.у. техника броска мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
27.	Урок соревнование, игра	
IV	<u>Гимнастика</u>	18 часов
28.	Правила т/ б на уроке гимнастики Т.п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Команды «Прямо», повороты в движении направо, налево	1
29.	(М) кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, (Д) «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Команды « Прямо», повороты в движении направо, налево	1
30.	Урок соревнование, игра	1
31.	(М) кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад. (Д) «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Команды « Прямо», повороты в движении направо, налево	1
32.	Техника стойки на голове и руках, длинный кувырок. (М) кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад. (Д) «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Сдача к.у. команды «Прямо», повороты в движении направо, налево	1
33.	Урок соревнование, игра	1
34.	Прыжок, согнув ноги, (Д) прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Техника стойки на голове и руках, длинный кувырок. Сдача к.у. кувырок назад в упор ноги врозь, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1
35.	Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (Д) Опорный прыжок (М), (Д). Техника стойки на голове и руках, длинный кувырок	1
36.	Урок соревнование, игра	1
37.	Т.п.: влияние возрастных особенностей организма. Упражнение на брусьях (Д). Опорный прыжок (М),(Д). Сдача к.у. стойка на голове, длинный кувырок	1
38.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад и сед ноги врозь (М). Упражнение на брусьях (Д). Сдача к.у. опорный прыжок	1
39.	Урок соревнование, игра	1

40.	Вис, лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (Д), подъем завесом вне (М). Упражнение на брусках, перекладине (М) Сдача к.у. на брусках (Д), лазанье по канату (М)	1
41	Упражнение на брусках (Д), перекладине (М). Упражнение на брусках, перекладине (М) Сдача к.у. подтягивание	1
42.	Урок соревнования, игра	1
43.	Т.п.: физиологические и психологические основы обучения. Упражнение на брусках (Д), перекладине (М). Сдача к.у. подъем махом назад и сед ноги врозь (М)	1
44.	Сдача к.у. вис лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (Д), подъем завесом вне (М)	1
45.	Урок-соревнование, игра Досдача зачетов	
V	<u>Единоборства</u>	3 часа
46.	Правила т/б на уроках единоборств. Т.п.: предупреждение травматизма. Выталкивание из круга. «Бой петухов»	1
47.	Т.п.: Повышение учебно-трудовой активности. Игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1
48.	Урок соревнования, игра	1
VI	<u>Лыжная подготовка</u>	18 часов
49.	Повторный инструктаж Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта . Равномерное передвижение 2000 м	1
50.	Т.п.: самостоятельные занятия физическими упражнениями Техника одновременного одношажного хода. Равномерное передвижение 2000 м	1
51.	Урок соревнования, игра	1
52.	Т.п.: подъем в гору скользящим шагом Техника одновременного одношажного хода Игра «Гонки с преследованием»	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием»	1
54.	Урок соревнования, игра	1
55.	Техника подъема в гору скользящим шагом. Сдача к.у. техника одновременного одношажного хода. Равномерное передвижение 2500 м	1
56.	Т.п.: техника поворотов на месте махом. Сдача к.у. техника подъема в гору скользящим шагом. Игра «Гонка с выбыванием»	1
57.	Урок соревнования, игра	1
58.	Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Техник поворотов на месте махом. Прохождение дистанции 3000 м	1

59.	Т.п.: значение занятий лыжным спортом. Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Техника поворотов на месте махом. Равномерное прохождение дистанции 3000 м	1
60.	Урок соревнование, игра.	1
61.	Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Сдача к.у. техника поворот на месте махом. Игра «Гонка с преследованием»	1
62.	Т.п.: физическая культура и ее значение Сдача к.у. техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Равномерное прохождение дистанции 3500 м	1
63.	Урок-соревнование, игра.	1
64.	Т.п.: Техника одновременного одношажного хода. Игры – гонки с преследованием, гонки с выбыванием	1
65.	Сдача к.у. прохождение дистанции 4000 м	1
66.	Урок соревнование, игра	1
VII	<u>Спортивные игры (волейбол)</u>	6 часов
67.	Правила т/б на уроках спортивных игр - волейбол. Передачи мяча над собой, во встречных колонах. Игра по упрощенным правилам	1
68.	Т.п.: физическое развитие организма. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Игра по упрощенным правилам	1
69.	Урок соревнование, игра	1
70.	Т.п.: Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Учебная игра.	1
71.	Т.п.: Прием подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча во встречных колонах - сдача к.у. Учебная игра	1
72.	Урок соревнование, игра	1
VIII	<u>Единоборства</u>	6 часов
73.	Правила т/б на уроках единоборства Техника стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1
74.	Т.п.: формирование личностно значимых качеств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
75.	Урок соревнование, игра	1
76.	Т.п.: Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	1
77.	Борьба за предмет. Т.п.: Упражнения по овладению приемами самостраховки	1
78.	Урок соревнование, игра	1
IX	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	3 часа
79.	Правила т/б на уроках спортивных игр. Т.п.: Техника штрафного броска. Учебная игра	1
80.	Т.п.: формирование личностно значимых качеств. Сдача к.у. техники штрафного броска.	1

	Учебная игра	
81.	Урок соревнование, игра	1
X	<u>Народные игры</u>	10 часов
82.	Правила т/б на уроках народных игр. Учебная игра	1
83.	Т.п.: повышение учебно-трудовой активности. Т.п.: Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
84.	Урок соревнование, игра	1
85.	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
86.	Т.п.: способы самоконтроля. Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
87.	Урок соревнование, игра	1
88.	Т.п.: комплекс ГТО, БГТО. Сдача к.у. техники удара по мячу. Учебная игра	1
89.	Т.п.: Техника осаливания игрока. Учебная игра	1
90.	Урок соревнование, игра	1
91.	Т.п.: воспитание всесторонне развитой личности. Сдача к.у. техники осаливания игрока. Учебная игра	1
XI	<u>Лёгкая атлетика</u>	11 часов
92.	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника бега на 60м. Бег в медленном темпе 1000м	1
93.	Урок соревнование, игра	1
94.	Прыжки в длину с 11-13 шагов. Сдача к.у. бег 60м	1
95.	Т.п.: Техника прыжка в длину с 11-13 шагов. Бег в медленном темпе 1500м	1
96.	Урок соревнование, игра	1
97.	Техника метания мяча 150г. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов. Бег в медленном темпе 1500м	1
98.	Техника метания мяча 150г. Сдача к.у. прыжка в длину с 11-13 шагов	1
99.	Урок соревнование, игра	1
100.	Сдача к.у. техники метания мяча 150г. Бег в равномерном темпе 2000м	1
101.	Сдача к.у. техники бега 2000м	1
102.	Урок – соревнование, игра	1

Тематическое планирование для учащихся 9 класса

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов
I	<u>Легкая атлетика</u>	12 часов
1	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Бег с ускорением до 80 м	1
2	Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике. Техника низкого старта. Сдача к.у. бег 30 м. Бег в равномерном темпе 1000 м	1
3	Урок соревнование, игра	1
4	Техника прыжков в длину с 11 – 13 шагов разбега. Сдача к.у. бег на 60 м. Бег в равномерном темпе 1500 м	1
5	Т.п: Техника метания мяча с 4 – 5 бросковых шагов. Техника прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 1500 м	1
6	Урок соревнование, игра	1
7	Сдача к.у. техники метания мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 2000 м	1
8.	Т.п.: влияние легкоатлетических упражнений. Сдача к.у. бег на 2000 м	1
9	Урок соревнование, игра	1
10	Т.п.: правила соревнований в беге Кросс до 3км	1
11	Сдача к.у. кросс до 3км	1
12	Урок соревнование, игра	1
II	<u>Народные игры</u>	4 часа
13	Т.п.: Техника ловли и броска мяча. Сдача к.у. удар по мячу. Учебная игра	1
14	Сдача к.у. техника ловли и броска мяча. Учебная игра	1
15	Урок соревнование, игра	1
16	Двухсторонняя игра	1
III	<u>Спортивные игры</u>	11 часов
17	Правила т/б на уроках спортивных игр баскетбол. Техника броска мяча после ведения, ловли. Учебная игра	1
18	Урок соревнование, игра	1
19	Т.п.:Техника броска одной рукой в прыжке. Техника броска мяча после ведения, ловли. Учебная игра	1

20	Техника броска мяча одной рукой в прыжке. Сдача к.у. техника броска мяча после ведения, ловли. Учебная игра	1
21	Урок соревнование, игра	1
22	Техника броска мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра	1
23	Сдача к.у. техника броска мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра	1
24	Урок соревнование, игра	1
25	Двухсторонняя игра	1
26	Сдача контрольного упражнения двухсторонняя игра	1
27	Урок соревнование, игра	1
IV	<u>Гимнастика</u>	18 часов
28	Правила т/ б на уроке гимнастики. Строевые упражнения из шага на месте на ходу в колонне и шеренге, перестроение	1
29	Упражнения (М) из упора присев силой стойки на голове и руках, (Д) равновесие на одной. Строевые упражнения	1
30	Урок соревнование, игра	1
31	Упражнения (М) из упора присев силой стойка на голове и руках, (Д) равновесие на одной. Строевые упражнения	1
32	Т.п.: Длинный кувырок вперед с трех шагов в разбеге (М), выпад вперед кувырок вперед (Д). Упражнения (М) из упора присев с силой стойка на голове и руках, (Д) равновесие на одной. Сдача к.у.. строевые упражнения	1
33	Урок соревнование, игра	1
34	Техника опорного прыжка (М) прыжок, согнув ноги, (Д) прыжок боком Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (М), (Д) выпад вперед, кувырок вперед. Сдача к.у. (М) из упора присев силой стойка на голове и руках, (Д) равновесие на одной.	1
35	Техника опорного прыжка (М) и (Д). (М) длинный кувырок вперед, (Д) выпад вперед кувырок вперед	1
36	Урок соревнование, игра	1
37	Техника опорного прыжка (М) и (Д). Сдача к.у. (М). длинный кувырок вперед, (Д). выпад вперед кувырок вперед	1
38	Сдача к.у. опорный прыжок	1

39	Урок соревнование, игра	1
40	Подъем вперед (М) махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Вис прогнувшись с опорой в верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь (Д)	1
41.	Подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (М). Вис, прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д). Сдача к.у. подтягивание	1
42	Урок соревнование, игра	1
43	Подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (М). Вис, прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д)	1
44	Сдача к.у. подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед и сед ноги врозь (М), вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д)	1
45	Урок соревнование, игра	1
V	<u>Единоборства</u>	9 часов
46	Правила т/б и поведения учащихся во время занятий. Виды единоборств, гигиена борца. Игра «Перетягивание в парах»	1
47	Техника захватов рук и ног. Игра «Выталкивание из круга»	1
48	Урок соревнование, игра	1
49	Техника освобождение от захватов	1
50	Техника приемов борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
51	Урок соревнование, игра	1
52	Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца	1
53	Т.п.: Виды единоборств. Соревнования	1
54	Урок соревнование, игра	1
VI	<u>Лыжная подготовка</u>	18 часов
55	Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Одновременные одношажные хода. Равномерное передвижение 2000 м.	1
56	Т.п.: Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 2000 м.	1
57	Урок соревнование, игра	1
58	Техника попеременного четырехшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 3000 м.	1

59	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3000 м.	1
60	Урок соревнование, игра	1
61	Сдача к.у.техника попеременного четырехшажного хода. Равномерно темповая тренировка 3000 м.	1
62	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м.	1
63	Урок соревнование, игра	1
64	Т.п.: физическое развитие организма. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные хода Равномерное прохождение дистанции 4000 м.	1
65	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м.	1
66	Урок соревнование, игра	1
67	Сдача к.у. переход с попеременных ходов на одновременные хода. Преодоление контруклона Т.п.: врачебный контроль.	1
68	Т.п.: значение занятия лыжным спортом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1
69	Урок соревнование, игра	1
70	Т.п.: индивидуальные способы контроля. Темповая тренировка до 5000 м	1
71	Сдача к.у. прохождение дистанции до 5000 м	1
72	Урок соревнование, игра	1
VII	<u>Спортивные игры Баскетбол</u>	10 часов
73	Правила т/б на уроках спортивных игр. Т.п.: основы истории развития физической культуры в России. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	1
74	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Техника взаимодействия трех игроков. Учебная игра	1
75	Урок соревнование, игра	1
76	Т.п.: правила использования спортивного инвентаря Техника взаимодействия трех игроков. Учебная игра	1
77	Т.п.: планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. Сдача к.у. техника взаимодействия трех игроков. Учебная игра	1
78	Урок соревнование, игра	1

79	Т.п.: комплекс физических упражнений. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра	1
80	Т.п.: воспитание волевых качеств Сдача к.у. бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра	1
81	Урок соревнование, игра	1
82	Т.п.: нравственные качества. Сдача к.у. двухсторонняя игра	1
VIII	<u>Народные игры</u>	9 часов
83	Правила т/б на уроках народных игр Т.п.: выполнения обязанности помощника судьи. Тактика игры в русскую лапту. Учебная игра	1
84	Урок соревнование, игра	1
85	Тактика игры в русскую лапту. Учебная игра	1
86	Т.п.: индивидуальный уровень работоспособности. Тактика игры в русскую лапту. Учебная игра	1
87	Урок соревнование, игра	1
88	Т.п.: изучение учебной литературы по физической культуре и спорту. Сдача к.у. тактики игры в русскую лапту. Учебная игра	1
89	Т.п.: определение антропометрических показателей. Техника удара мяча после подбрасывания. Двухсторонняя игра	1
90	Урок соревнование, игра	1
91	Т.п.: приемы закаливания. Сдача к.у. двухсторонняя игра	1
IX	<u>Легкая атлетика</u>	11 часов
92	Правила т/б на уроках легкой атлетики. Техника бега 60м. Бег в медленном темпе 1000м	1
93	Урок соревнование, игра	1
94	Т.п.: оказание первой помощи при травмах. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов. Сдача к.у. бег 60м, 100м	1
95	Т.п.: подготовка к трудовой деятельности и службе в армии Техника метания мяча 150г с 4-5 шагов. Сдача к.у. прыжка в длину с разбега	1
96	Урок соревнование, игра	1
97	Т.п.: после тренировки Сдача к.у. метания мяча 150г. Бег в равномерном темпе 2000м	1

98	Т.п.: Ваш домашний стадион Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка	1
99	Урок соревнование, игра	1
100	Сдача к.у. бег 2000м	1
101	Т.п.: основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорте. Двухсторонняя игра	1
102	Урок соревнование, игра Досдача зачетов.	1

Обозначения:

т/б – техника безопасности;
Т.п. – теоретическая подготовка;
К.у. – контрольные упражнения

Содержание программного материала

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

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 личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении 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 общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей 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 её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20... +22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме.

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

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Спортивные игры					
Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных 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 и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника 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			

На освоение индивидуально й техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	_____
На закрепление техники владения мячом и развитие координационн ых способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	_____
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационн ых способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_____
На освоение тактики игры	Тактика свободного падения	_____	_____	_____
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	С изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита 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	Взаимодействие трех игроков

			нападении и защите через «заслон»	(тройка и малая восьмёрка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола -----	Игра по упрощенным правилам баскетбола -----	
Гандбол На овладение техников передвижений, остановок, 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 передачи 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 по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	----- с пассивным сопротивлением защитника	----- -----	----- -----

На овладение техникой броской 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	Выравнивание и выбор мяча Блокирование мяча	Перехват мяча Игра вратаря	----- -----	----- -----
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов 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	-----	Взаимодействие	

	выйди»		двух игроков в защите через «заслон»	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола	Игра по правилам мини-гандбола	Игра по упрощенным правилам мини-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 в 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 остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	-----	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	-----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и	С пассивным сопротивлением защитника	-----	С активным сопротивлением защитника

	неведущей ногой			
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	-----	-----	-----
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	-----	-----
	Игра вратаря	-----	-----	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация 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	-----	-----	-----
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		-----	-----
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		-----	-----
На освоение техники приёма 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 колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в припрыжку через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	-----	Игра по упрощенным правилам волейбола	-----
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на	-----		-----

способностей	укороченных площадках		
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	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 до 12 мин	-----	-----
На развитие скоростных и	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке	-----	-----

скоростно-силовых способностей	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 расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием 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 освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	-----	-----	-----
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	-----	Игра в нападении 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 технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля				
Гимнастика с элементами акробатики					
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	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	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 месте и в движении					
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>		<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p>		
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сядь ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p>
	<p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на</p>	<p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>

				нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высока 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110- 115 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)
			Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см)	Девочки: прыжок боком с (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега
			Девочки: кувырок назад в полушпагат	Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационн ых	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом			-----	-----

способностей	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, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	-----	-----
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скалкой, броски набивного мяча	-----	-----
На развитие ловкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	-----	-----
На знание о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	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 и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.			-----	-----
Лёгкая атлетика					
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 метров	От 15 до 30 м	От 30 до 40 м	Низкий старт до 30 м	-----
	Бег с ускорением от 30 до 40 м	От 30 до 50 м	От 40 до 60 м	От 70 до 80 м	-----
	Скоростной бег до 40 м	До 50 м	До 60 м	До 70 м	-----
	Бег на результат 60 м	-----	-----	Бег на результат 100 м	-----
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин	-----	-----
	Бег на 1000 м	Бег на 1200 м	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	-----	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	-----	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	-----
На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	----- 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 (1×1м) 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	----- Девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м -----	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 (1×1м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м)

	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью или боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	-----	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух сторон, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	Бросок набивного мяча из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх
	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания	-----	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска 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				
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий				
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены				
Лыжная подготовка					
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление

	«плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская горка» и др.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знание физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				
Элементы единоборств					
На овладение техникой приемов	-----	-----	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.		
На развитие координационных способностей	-----	-----	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	-----	-----	Силовые упражнения и единоборства в парах		
На знание о	-----	-----	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время		

физической культуре			занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	-----	-----	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	-----	-----	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом
Плавание			
На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой		Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
На развитие выносливости	Повторение проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. игры и развлечения на воде.		-----
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.		-----
Знания о физической культуре	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		-----
Самостоятельные	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей		

ые занятия	
На овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Вид материально-технического обеспечения	Наименования спортивного инвентаря	Потребность	Имеется в наличии (%)
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	100%
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	100%
	Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	100%
	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	100%
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	100%
	Перекладины	2 шт.	100%
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0%
	Палка гимнастическая	На каждого	100%
	Каток гимнастический	1 на 2 чел.	0%
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	50%
	Свистки судейские	2 шт.	100%
	Секундомеры	2 шт.	100%
	Устройство для подъема флага	1 шт.	100%
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		50%
	- разновысокие	1 пара	100%
	- параллельные	1 пара	100%
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	100%
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100%
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	100%
	Мостики гимнастические	1 шт.	100%

	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	100%
	Скакалки гимнастические	На каждого	100%
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	0%
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	0%
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	0%
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	50%
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100%
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100%
	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	50%
	Флажки разные	20 шт.	80%
	Мячи футбольные	1 на 2чел.	100%
Комплект для занятий спортивными играми	Мячи волейбольные	На каждого	100%
	Мячи баскетбольные	На каждого	100%
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	25%
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	80%
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	100%
	Сетка волейбольная	1 шт.	100%
	Стойки волейбольные	1 пара	100%
	Щиты баскетбольные	2 шт.	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	0%
	Канат для перетягивания	1 шт.	100%
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	100%
	Доска показателей счета игры	1 шт.	0%
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	50
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-	1 пара	100%

	футбол)		
	Биты для лапты	1 на 2чел.	100%
	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	75%
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Палки лыжные (5-9 классы)	На каждого	75%

Перечень учебно-методических средств обучения

Основная литература

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012

Дополнительная литература

1. Мой друг физкультура/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2005
2. Основы теории физической культуры/ Ф.И.Собянин, А.И.Замогильнов. - БелГУ, 2008
3. Физическая культура/В.И.Лях, А.А Зданевич. – М.: Просвещение, 2012
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
5. Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).
6. В.С.Кузнецов. «Планирование и организация занятий. 9 класс» Учебное издание. - М.: Дрофа 2003

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <http://www.google.com.ru/> Google.
4. www.lib.sportedu.ru/ [Физическая культура](#). Научно-методический журнал.
5. www.lib.sportedu.ru/ [Теория и практика физической культуры](#). Научно-теоретический журнал.
6. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).
7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.
10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

11. <http://belclass.net/> - Информационно-образовательный портал "Сетевой класс Белогорья".
12. http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
13. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе»
14. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

