

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей предметов
гуманитарного цикла

(Протокол ШМО
от 29.08.2016 г. № 1)

Руководитель ШМО
_____/ Е.В. Лукьянова/

СОГЛАСОВАНА
Заместитель
директора

_____/ С.Е.
Терехова/

29.08.2016 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
К ПРИНЯТИЮ
Педагогическим
советом

(Протокол
Педагогического
совета
от 30.08.2016 г. № 8)

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 01.09.2016 г. №
95-Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Средняя общеобразовательная школа № 2»**

Составили:

Абрамова Татьяна Викторовна,
высшая квалификационная категория
Андреева Галина Алексеевна,
Лесин Владимир Петрович
первая квалификационной категории

г. Новомосковск
2016/2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа МОУ «СОШ № 2» по физической культуре для
5 - 9 общеобразовательных классов.

Разработана на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от. 05.03.2010 г. № 1089.

Рабочая программа рассчитана – 525 часов:

5 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

6 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

7 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

8 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

9 класс – 105 часов (3 часов в неделю).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижения следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков физкультурно – оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно – оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных 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 и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным погодным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы, и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- содействие развитию психически процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Часы, отведённые, на изучения элементов единоборств, распределены на изучение спортивных игр, плавания:

7 класс – 6 часов, спортивные игры (баскетбол);

8 класс - 6 часов, спортивные игры (баскетбол);

9 класс – 9 часов, плавание, 5 часов из вариативной части.

Основы знания о физической культуре изучаются на отдельно отведённых уроках в количестве – 12 часов, выделенных из вариативной части программы.

Для реализации целей, задач, содержания рабочей программы по физической культуре используются следующие:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии

средства материально-технического обеспечения:

методические пособия для учителя; портреты выдающихся спортсменов; иллюстративный материал;

компьютер; медиапроектор; магнитофон; видеофильмы; аудиозаписи.

инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, большие и малые; скакалки; гранаты; обручи; ракетки;

лыжи

оборудование: канат, козёл, маты, мост, брусья.

учебно - методический комплект:

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Автор: Лях В. И., Зданевич А. А.

Издательство: Просвещение -5-е изд. М.:2009г.

Физическая культура. 8 - 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.

Автор: Лях В. И., Зданевич А. А.

Издательство: Просвещение, 2011 г.

Рабочая программа предусматривает на этапе основного общего образования являются следующие направления:

В познавательной деятельности:

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

В информационно – коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение и 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 и правила здорового образа жизни;
- владение умения совместной деятельности

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В 5 – 9 КЛАССАХ**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть					
1.1.	Основы знаний о физической культуре	12	12	12	12	12
1.2.	Спортивные игры: волейбол	18	18	18	18	16
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	16
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	18
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	14
1.4.	Плавание	-	-	-	-	14
	Вариативная часть					
2.1.	Спортивные игры:					
	баскетбол	9	9	9	9	9
	футбол	6	6	6	6	6
2.2.	Подвижные игры	3	3	-	-	-
2.3.	Основы туристской подготовки			3	3	
	Итого:	105	105	105	105	105

**Содержание курса
5 класс**

Знания о физической культуре – 12 часов

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

Базовые понятия физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития физической культуры. Приёмы закаливания. Способы самоконтроля.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня. Правила

закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдения чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение и совершенствование висов и упоров

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

На освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.

На развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Танцевальные движения.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости

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

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика - 21 час

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега

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

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

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

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания

На развитие выносливости.

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

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

На занятия о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их

выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Помощь в судействе.

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка- 18 часов

На освоение лыжных ходов.

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

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол - 9 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

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

На освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

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

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой.

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

Волейбол – 18 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

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

На развитие выносливости

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

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

Футбол - 6 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны и средней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения без изменения позиций игроков.

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 упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Упражнения культурно – этнической направленности – 3 часа

сюжетно – образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

6 класс

Знания о физической культуре - 12 часов

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных

гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Нормы этического общения и коллективного воздействия.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения и Отечественного спорта. Приёмы закаливания. Способы самоконтроля.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

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

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

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

развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации – бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

На освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение акробатических упражнений

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

На развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, танцевальные упражнения, гимнастическая полоса препятствий, танцевальные движения.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости

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

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими способностями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Спортивные игры.

Баскетбол – 9 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

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

На освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой.

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

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

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

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с.

Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

Футбол - 6 часов

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 основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны и средней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лёгкая атлетика – 21 час

На овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

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

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

На развитие выносливости.

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

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

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

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка – 18 часов

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

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Упражнения культурно – этнической направленности – 3 часа

сюжетно – образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

7 класс

Знания о физической культуре - 12 часов

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

Базовые понятия физической культуры.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Профилактика вредных привычек. Приёмы закаливания. Способы самоконтроля.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней

зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

На освоение строевых упражнений

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

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение и совершенствование висов и упоров

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

На освоение акробатических упражнений

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

На развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, гимнастическая полоса препятствий, упражнения и композиции ритмической гимнастики.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика- 21 час

На овладение техникой спринтерского бега.

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

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки - до 15 мин.. Бег на 1500 м.

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

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

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель. (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

На развитие выносливости.

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

На развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность

На знания о физической культуре.

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

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка - 18 часов

На освоение лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская горка» и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол – 9 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

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

На освоение ловли и передач мяча.

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

На освоение техники ведения мяча.

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

На овладение техникой бросков мяча

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

На освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

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

На освоение тактики игры

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

На овладение игрой.

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

Волейбол – 18 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости

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

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

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

Футбол – 6 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по катящемуся мячу внутренней стороны и частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча

Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападения с изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Основы туристской подготовки – 3 часа

Основы физической подготовки туриста

Врачебный контроль и самоконтроль туриста

Групповое и личное снаряжение

8 класс

Знания о физической культуре – 12 часов

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

Базовые понятия физической культуры.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. 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 освоения и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Изучение учебной и специальной литературы по физкультуре, изложение взглядов и отношение к её материальным и духовным ценностям. Приёмы закаливания и способы самоконтроля. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и

одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

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

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

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

На освоение строевых упражнений

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

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование пройденного материала в 5-7 классах, комплекс упражнений и композиции ритмической гимнастики.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение и совершенствование висов и упоров

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

На освоение акробатических упражнений

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

На развитие координационных способностей

Совершенствование: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и

позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими способностями

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

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика - 21 час

На овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60, 100 м., барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

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

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

На развитие выносливости.

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

На развитие скоростно-силовых способностей.

Закрепление: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей. Закрепление: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре.

Влияние лёгкоатлетических 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 лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме

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

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка – 18 часов

На освоение лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол - 9 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

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

На освоение ловли и передач мяча.

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

На освоение техники ведения мяча.

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

На овладение техникой бросков мяча

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

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

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

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

На освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

На овладение игрой.

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

Волейбол – 18 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие выносливости

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

Футбол – 6 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)

Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом.

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения с изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Основы туристской подготовке – 3 часа

Преодоление препятствий.

Основы топографии и ориентирование на местности. Организация бивака.

9 класс

Знания о физической культуре – 12 часов

Физическая культура и спорт в современном обществе.

Олимпийские принципы, традиции и правила. Современные летние Олимпийские игры.

Базовые понятия физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно – значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. Приёмы закаливания и способы самоконтроля. Правила соревнований по одному из видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладное ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

На освоение строевых упражнений

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование пройденного материала в 5-7 классах, упражнения и композиции ритмической гимнастики,

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

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

На освоение и совершенствование висов и упоров

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

На освоение акробатических упражнений

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

На развитие координационных способностей

Совершенствование: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

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

На развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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

На знание о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для

самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими способностями

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

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика – 18 часов

На овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60, 100 м., эстафетный бег, барьерный

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки), спортивная ходьба

На овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

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

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов см укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния: юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

На развитие выносливости.

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

На развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей. Совершенствование: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре.

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

На овладение организаторскими умениями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка - 14 часов

На освоение лыжных ходов.

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

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол – 9 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

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

На освоение ловли и передач мяча.

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

На освоение техники ведения мяча.

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

На овладение техникой бросков мяча

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

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

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

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

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

На овладение игрой.

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

Волейбол- 16 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

На освоение приёма и передач мяча.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие выносливости

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление пройденного материала в 5-7 классах.

На освоение техники нижней прямой подачи.

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

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Совершенствование тактики свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Футбол – 6 часов

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом.

На освоение техники ведения мяча

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

На овладение техникой ударов по воротам

Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель

На освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча; игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

Тактика свободного падения.

Позиционное нападения с изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 : 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; технология ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Плавание – 14 часов

На освоение техники плавания

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасс.

Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.

Способы освобождения от захватов тонущего.

Толкание и буксировка плывущего предмета.

Способы транспортировки пострадавшего в воде.

На развитие выносливости

Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз; 100 – 150 м по 3 – 4 раза.

Проплывание дл 400 м. игры и развлечения на воде.

На развитие координационных способностей

Упражнения по совершенствованию техники движения 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 занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

На овладение организаторскими способностями

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведения соревнований.

Правила соревнований, правила судейства

Требования к уровню подготовки учащегося.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

Иметь представление:

- терминология избранной спортивной игры, правила и организации избранной игры, правила техники безопасности при занятиях спортивными играми, влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма, правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Уметь:

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя комбинаций упражнений, правила соревнований, измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

иметь представление:

- правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите);
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- страховка и помощь во время занятий;
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;
- правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях;
- значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Уметь:

- организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры;
- помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры;
- обеспечение техники безопасности;
- упражнения для разогревания;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;
- правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;
- виды лыжного спорта;
- значение занятий лыжного спорта для поддержания работоспособности.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:

иметь представление:

- правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите);
- правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;
- обеспечение техники безопасности;
- упражнения для разогревания;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- разминка для легкоатлетических упражнений;
- представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

- виды лыжного спорта;

- применение лыжных мазей

Уметь:

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры;

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости;
- помощь и страховка;
- демонстрация упражнений;
- выполнения обязанностей командира отделения;
- правила соревнований;
- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов;
- измерение результатов;
- подачи команд;
- демонстрация упражнений;
- помощь в оценке результатов и проведение соревнований;
- в подготовке места проведения занятий;
- оказание помощи при обморожениях и травмах

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны:

иметь представление:

- правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите);
- правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;
- обеспечение техники безопасности;
- упражнения для разогревания;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- разминка для легкоатлетических упражнений;
- представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- виды лыжного спорта;
- применение лыжных мазей;
- ориентирование на местности;
- организация бивака.

Уметь:

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры;
- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости;
- помощь и страховка;
- демонстрация упражнений;
- выполнения обязанностей командира отделения;
- правила соревнований;
- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов;
- устанавливать туристическое снаряжение;
- преодоление естественных препятствий;
- оказание первой помощи.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

Иметь представление:

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требование к уровню подготовки выпускников основной школы

Выпускники должны

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактика вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации) и технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а также адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство в школьных соревнованиях по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения о раз	12 180	- 165 18
выносливость	Кроссовый бег 2000 м, мин., сек. Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек	8.50 16.30	10.20 21.00
координации	Последовательное выполнение пяти ку Броски малого мяча в стандартную ми	10,0 12,0	14,0 10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

	Физическое способнос	Контроль ное упражне ние	возр аст, лет	Уровень					
				Низкий	Сред ний	Высок ий	Низкий	Сред- ний	Высоки й
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростны е	Бег 30 м, сек	11	6,3 и в.	6,1-5,5	5,0 и н.	6,4 и в.	6,3-5,7	5,1 и н.
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координац ионные	Челночны й бег 3 по 10 м, сек	11	9,7 и в.	9,3-8,8	8,5 и н.	10,1 и в.	9,7-9,3	8,9 и н.
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и	160-180	195 и	130 и н.	150-175	185 и в.
			12	н.	165-180	в.	135	155-175	190
			13	145	170-190	200	140	160-180	200
			14	150	180-195	205	145	160-180	200
			15	160 175	190-205	210 220	155	165-185	205
4	Выносливо сть	6 – минутны й бег, м	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и н.	850-	1100 и в.
			12	м.	1100-1200	в.	750	1000	1150
			13	950	1150-1250	1350	800	900-	1200
			14	1000	1200-1300	1400	850	1050	1250
			15	1050 1100	1250-1350	1450 1500	900	950-110 1000- 1150 1050- 1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперёд из положен ия сидя, см	11	2 ин	6-8	10 и в.	4 и н.	8-10	15 и в.	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягива ние на высокой переклад ине из виса, кол-во раз (м)	11	1	4-5	6 и в.	-	-	-	
			12	1	4-6	7	-	-	-	
			13	1	5-6	8	-	-	-	
			14	2	6-7	9	-	-	-	
			15	3	7-8	10				
			Подтягива ние на низкой переклад ине из виса лёжа, (д)	11	-	-	-	4 и н.	10-14	19 и в.
				12	-	-	-	4	11-15	20
				13	-	-	-	5	12-15	19
				14	-	-	-	5	13-15	17
				15				5	12-13	16

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В 5 – 9 КЛАССАХ**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть					
1.1.	Основы знаний о физической культуре	12	12	12	12	12
1.2.	Спортивные игры: волейбол	18	18	18	18	16
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	16
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	18
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	14
1.4.	Плавание	-	-	-	-	14
	Вариативная часть					
2.1.	Спортивные игры:					
	баскетбол	9	9	9	9	9
	футбол	6	6	6	6	6
2.2.	Сюжетно – образные и обрядовые игры	3	3	-	-	-
2.3.	Основы туристской подготовки			3	3	
	Итого:	105	105	105	105	105

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Фронтальный опрос
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт от 10 – 15 м. Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт – бег 30 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Закрепление техники спринтерского бега: высокий старт от 10 – 15 м. закрепление техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт- челночный бег 3х10м. Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

	преодолением препятствий и на местности.	
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега; высокий старт от 10 – 15 м.. Закрепление техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Обучение технике спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Учёт техники прыжка в длину с 7 -9 шагов разбега. Совершенствование техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Закрепление техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. Обучение технике метании малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 6 – 8 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Совершенствование техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. закрепление техники метании малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6 – 8 м. обучение техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	Корректировка техники бега Корректировка техники старта. Фиксирование результата
7.	Учёт техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. совершенствование техники метании малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6 – 8 м. закрепление техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта. Фиксирование результата
8.	Совершенствование техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места. Развитие скоростно – силовых способностей: прыжки и многоскоки. Учёт – бег 1000м	Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места.	Фиксирование результата
10.	Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6 – 8 м. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствием на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Фиксирование результата

11.	Совершенствование техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места, эстафетного бега.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
12.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт техники эстафетного бега. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствием на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенности их проведения. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Презентация «Исторические сведения о древних Олимпийских играх»
14.	Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Закрепление техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Закрепление техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол».	ИОТ – № 109 Д

	Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы). Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	22.08.2016г. Презентация «Осанка»
19.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
20.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
21.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
22.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
23.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
24.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры

26.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники
28.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Презентация «Режим дня» Составление комплекса ОРУ
29.	Танцевальные упражнения. Комплекс упражнений (физкультпауза). Обучение техники: мальчики – висы, согнувшись и прогнувшись; девочки смешанные висы. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
30.	Комплекс упражнений (физкультпауза). Закрепление техники: мальчики – висы, согнувшись и прогнувшись; девочки смешанные висы. Обучение техники опорного прыжка: вскок в упор присев.	Страховка Корректировка действий
31.	Совершенствование техники: мальчики – висы, согнувшись и прогнувшись; девочки смешанные висы. Закрепление техники опорного прыжка: вскок в упор присев. Обучение технике кувырок вперёд и назад.	Страховка Корректировка действий
32.	Учёт техники: мальчики – висы, согнувшись и прогнувшись; девочки смешанные висы. Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор присев. Закрепление техники кувырок вперёд и назад. Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Страховка Корректировка действий
33.	Учёт техники опорного прыжка: вскок в упор присев. Совершенствование техники кувырок вперёд и назад. Закрепление техники: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обучение технике: мальчики - подтягивание в висе; девочки – подтягивание из виса лёжа.	Страховка Корректировка действий
34.	Учёт техники кувырок вперёд и назад. Совершенствование техники: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Закрепление техники: мальчики - подтягивание в висе; девочки	Страховка Корректировка действий

	– подтягивание из виса лёжа. Обучение технике опорных прыжков: соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см)	
35.	Учёт техники: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Совершенствование техники: мальчики- подтягивание в висе; девочки – подтягивание из виса лёжа. Закрепление техники опорных прыжков: соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см). Обучение технике стойка на лопатках	Страховка Корректировка действий
36.	Учёт техники: мальчики- подтягивание в висе; девочки – подтягивание из виса лёжа. Совершенствование техники опорных прыжков: соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см. Закрепление техники стойка на лопатках). Обучение технике висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног	Страховка Корректировка действий
37.	Учёт техники опорных прыжков: соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см). Совершенствование техники стойка на лопатках. Закрепление техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с набивными и большими мячом, гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами, булавами, палками, большим мячом.	Страховка Корректировка действий
38.	Учёт техники стойка на лопатках. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	Страховка Корректировка действий
39.	Учёт техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
40.	Танцевальные упражнения. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Развитие способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
41.	Комплекс гимнастики для глаз. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Страховка Корректировка действий

	Упражнения с предметами.	
42.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
43.	Комплекс гимнастики для глаз. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
44.	Элементы релаксации и аутотренинга. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	Страховка Корректировка действий
45.	Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
46.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
47.	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня.	Презентация «Оздоровительные системы»
48.	Сюжетно – образные и обрядовые игры: «Ужище», «Свайка», «Лапта».	Соблюдение правил игры
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. составление комплексов упражнений.
50.	Обучение технике: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков со склонов в средней стойке.	Корректировка техники движений
51.	Закрепление техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков со склонов в	Корректировка техники движений

	средней стойке. Обучение технике подъёму ёлочкой на склон.	
52.	Совершенствование техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Закрепление техники подъёму ёлочкой на склон. Обучение технике торможения «плугом».	Корректировка техники движений
53.	Учёт техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники подъёму ёлочкой на склон; закрепление техники торможения «плугом». Обучение технике повороты переступанием.	Корректировка техники движений
54.	Учёт технике подъёму ёлочкой на склон; совершенствование техники торможения «плугом». Закрепление техники повороты переступанием.	Корректировка техники
55.	Учёт техники торможения «плугом». Совершенствование техники повороты переступанием.	Корректировка техники
56.	Учёт техники повороты переступанием. Совершенствование техники повороты переступанием.	Корректировка техники
57.	Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники попеременный двухшажный ход, скользящий шаг с палками.	Корректировка техники
58.	Совершенствование техники подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 3 км	Корректировка техники
59.	Совершенствование техники ступающий и скользящий шаг с палками, повороты переступанием. Прохождение дистанции в Равномерном темпе до 3 км	Корректировка техники движений
60.	Учёт прохождение дистанции до 2,5 км Совершенствование техники подъёму ёлочкой на склон; закрепление техники: торможения «плугом», повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники попеременный двухшажный ход, скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Корректировка техники
62.	Совершенствование техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъёму ёлочкой на склон, торможения «плугом».	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты	Корректировка техники
64.	Учёт прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты	Корректировка техники
65.	Совершенствование техники: подъёму ёлочкой на склон, торможения «плугом», повороты переступанием.	Корректировка техники
66.	Лыжные гонки на 1 км. с раздельным стартом.	Фиксированный результат

67.	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 2 к,5 км. со средней скоростью.	Корректировка техники
68.	Инструктаж по охране труда раздел «баскетбол». Олимпийские игры древности. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Викторина: «Олимпийские игры древности»
69.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Корректировка техники исполнения и тактики игры
70.	Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
71.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
72.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
73.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
74.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	стойке, остановка, поворот, ускорение)	
75.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
76.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
77.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	Корректировка техники исполнения
78.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	
79.	Сюжетно – образные и обрядовые игры: «Ужище», «Свайка», «Лапта»	Соблюдение правил игры
80.	Сюжетно – образные и обрядовые игры: «Лапта», «Ветчинка»	Соблюдение правил игры
81.	Основы истории возникновения и развития физической культуры. Олимпийские игры современности.	Викторина «Олимпийские игры»
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Приёмы закаливания и способы самоконтроля.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Презентация «Приёмы закаливания и способы самоконтроля»
83.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
84.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
85.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры

86.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
90.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г.
93.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учет – челночный бег 3 х 10м.; совершенствование техники эстафетного бега.	Корректировка техник Фиксированный результат
94.	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Обучение техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техник прыжка и метания

95.	Совершенствование техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техник прыжка и метания Фиксированный результат
96.	Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Совершенствование техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техник Фиксированный результат
97.	Учёт техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания. Развитие координационных способностей: прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель на и на дальность (обеими руками).	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
98.	Закрепление техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт бег 30 м	Корректировка техник
99.	Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Закрепление техники длительного бега: бег в равномерном темпе до 12 мин. учёт челночный бег 3 x 10 м	Корректировка техник
100	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега	Корректировка техники
101	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега	Корректировка техник
102	Совершенствование техники: прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Учёт – 1000 м	Корректировка техники Фиксированный результат
103	Терминология спортивной игры – футбол. Правила игры	
104	Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	Корректировка техники и тактики игры

	ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	
105	Совершенствование техники: вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники и тактики игры

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	ИОТ – О18 - 2011 Фронтальный опрос
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт от 10 – 15 м. Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт – бег 30 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п. , бег с ускорением , с максимальной скоростью.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Закрепление техники спринтерского бега: высокий старт от 10 – 15 м. закрепление техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт – челночный бег 3 х 10 м. Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега; высокий старт от 10 – 15 м.. Закрепление техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Обучение технике спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Учёт техники прыжка в длину с 7 -9 шагов разбега. Совершенствование техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Закрепление техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. Обучение технике метании малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6 – 8 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Совершенствование техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. закрепление	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

	техники метания малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6 – 8 м. обучение техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	
7.	Учёт техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. совершенствование техники метания малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6 – 8 м. закрепление техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Совершенствование техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места. Развитие скоростно – силовых способностей: прыжки и многоскоки. Учёт – бег 1000м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места.	Фиксирование результата
10.	Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания малого мяча в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6 – 8 м. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствием на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
11.	Совершенствование техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места, эстафетного бега.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
12.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт техники эстафетного бега. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствием на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	ИОТ – 021 - 2011
14.	Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

	шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	
15.	Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Закрепление техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Закрепление техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	ИОТ – 021 – 2011
19.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
20.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
21.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
22.	Обучение технике: прямого нападающего удара	Корректировка техники

	после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	исполнения и тактики игры
23.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
24.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	ИОТ - 017 – 2011 Презентация «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система»
29.	Обучение технике висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Обучение технике два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Страховка Корректировка действий
30.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Закрепление техники два кувырка вперёд слитно. Обучение технике мост из положения стоя и с помощью. Развитие координационных способностей:	Страховка Корректировка действий

	общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	
31.	Учет - техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Совершенствование техники два кувырка вперед слитно. Закрепление техники мост из положения стоя и с помощью. Обучение технике висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Развитие силовых способностей: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Страховка Корректировка действий
32.	Учет - техники два кувырка вперед слитно. Совершенствование техники мост из положения стоя и с помощью. Закрепление техники висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Обучение технике висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным и большим мячом; девочки – большим мячом.	Страховка Корректировка действий
33.	Учёт - техники мост из положения стоя и с помощью. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Закрепление техники висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Обучение технике: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см).развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Страховка Корректировка действий
34.	Учёт - техники висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Закрепление техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастической козле коне.	Страховка Корректировка действий
35.	Учёт - техники висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с	Страховка Корректировка действий

	подскоками, с приседаниями, с поворотами.	
36.	Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	Страховка Корректировка действий
37.	Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий	Страховка Корректировка действий
38.	Учёт - техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
39.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
40.	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
41.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
42.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
43.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, преодоление гимнастической полосы препятствия.	Страховка Корректировка действий
44.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	Страховка Корректировка действий

45.	Танцевальные упражнения. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
46.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
47.	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.	
48.	Сюжетно – образные и обрядовые игры: «Лапта», «Горелки»	Соблюдение правил игры
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	ИОТ – 019 – 2011
50.	Обучение технике: одновременно двухшажного хода. Совершенствование техники спусков со склонов в средней стойке.	Корректировка техники движений
51.	Обучение технике двухшажного хода. Закрепление техники: одновременно двухшажного хода. Совершенствование техники спусков со склонов в средней стойке. Обучение технике подъёму ёлочкой на склон.	Корректировка техники движений
52.	Обучение технике бесшажного хода. Закрепление техники двухшажного хода. Совершенствование техники: одновременно двухшажного хода, попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники движений
53.	Обучение технике подъем «елочкой». Закрепление техники бесшажного хода. Совершенствование техники двухшажного хода. Учёт техники: одновременно двухшажного хода, попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники движений
54.	Обучение технике торможения и поворот упором. Закрепление технике подъёму ёлочкой на склон; совершенствование техники торможения «плугом». Совершенствование техники двухшажного хода, бесшажного хода. Учёт техники повороты переступанием.	Корректировка техники движений
55.	Закрепление технике торможения и поворот упором. Совершенствование технике подъёму ёлочкой на склон; совершенствование техники торможения «плугом».	Корректировка техники движений
56.	Учёт техники повороты переступанием. Совершенствование техники повороты переступанием.	Корректировка техники движений

57.	Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники попеременный двухшажный ход, скользящий шаг с палками.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 3 км	Корректировка техники движений
59.	Совершенствование техники ступающий и скользящий шаг с палками, повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км	Корректировка техники движений
60.	Учёт прохождение дистанции до 2,5 км Совершенствование техники подъёму ёлочкой на склон; закрепление техники: торможения «плугом», повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники попеременный двухшажный ход, скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъёму ёлочкой на склон, торможения «плугом».	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Совершенствование технике спусков со склонов в средней стойке.	Корректировка техники движений
65.	Учёт прохождение дистанции до 2,5 км, игры , эстафеты	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники: подъёму ёлочкой на склон, торможения «плугом», повороты переступанием.	Корректировка техники движений
67.	Соревнование на дистанции: 1 км – девочки; 2 км – мальчики.	Фиксированный результат
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Нормы этического общения и коллективного взаимодействия. Терминология спортивной игры - баскетбол.	ИОТ- 021 – 2011
69.	Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
70.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
71.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
72.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
73.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
74.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
75.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
76.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техники исполнения и тактики игры
77.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техники исполнения и тактики игры
78.	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения и Отечественного спорта.	Презентация «Олимпийское движение»
79.	Сюжетно – образные игры: «Лапта», «Агарушик».	Соблюдение правил игры
80.	Сюжетно – образные игры: «Лапта», «Ветчинка», «Свайка».	Соблюдение правил игры
81.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	ИОТ – 021 – 2011

82.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	
83.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
84.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
85.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
86.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
90.	Тактика игры: позиционное нападения без	Корректировка техники

	изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	исполнения и тактики игры
91.	Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	ИОТ – 018 - 2011
93.	Обучение технике эстафетного бега. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
94.	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Закрепление техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт челночный бег 3 x 10 м	Корректировка техники прыжка и метания
95.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега, эстафетного бега. Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
96.	Совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
97.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники эстафетного бега	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
98.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Учёт 1000 м.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
100.	Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Фиксированный результат
101.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат

102.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
103.	Приемы закаливания и способы самоконтроля.	
104.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой.	Корректировка техники и тактики игры
105.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини – футбола.	Корректировка техники и тактики игры

Тематическое планирование 7 класс

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Фронтальный опрос
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.	Корректировка техники бега Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Эстафеты.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м учёт техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие ССС	Фиксирование результата
10.	Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

	препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
11.	Совершенствование полосы препятствий; эстафетного бега. Учёт техники спортивной ходьбы.	Корректировка техник
12.	Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	Фиксирование результата
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г.
14.	Обучение технике: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники броска
15.	Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники броска
16.	Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Закрепление техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Составление схем
19.	Обучение технике: перехват мяча. Закрепление техники: удары по воротам указанными способами. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений	

	владение мячом, бег с изменением скорости, направления		
21.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
22.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
23.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
24.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
25.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
26.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
27.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка исполнения и тактики игры	техники
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика».	ИОТ -017 - 2016	Краткие

	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г.	сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (игра «Вопрос - ответ»)
29.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Корректировка техники исполнения
30.	Закрепление техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Обучение технике два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Страховка Корректировка действий
31.	Закрепление техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Обучение технике два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Закрепление техники два кувырка вперёд слитно. Обучение технике мост из положения стоя и с помощью. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Страховка Корректировка действий
33.	Учет - техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки – наскок прыжком на нижнюю жердь. Совершенствование техники два кувырка вперёд слитно. Закрепление техники мост из положения стоя и с помощью. Обучение технике висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Развитие силовых способностей: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Страховка Корректировка действий
34.	Упражнения ритмической гимнастики. Учет - техники два кувырка вперёд слитно. Совершенствование техники мост из положения стоя и с помощью. Закрепление техники висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Обучение технике висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедра	Страховка Корректировка действий

	соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным и большим мячом; девочки – большим мячом.	
35.	Учёт - техники мост из положения стоя и с помощью. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Закрепление техники висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Обучение технике: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см).развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения ритмической гимнастики.	Страховка Корректировка действий
36.	Учёт - техники висов и упоров: мальчики – махом назад соскок; девочки – соскок с поворотом. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Закрепление техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастической козле коне.	Страховка Корректировка действий
37.	Учёт - техники висов и упоров: мальчики – сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 115 см). общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Страховка Корректировка действий
38.	Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для сердечно – сосудистой и дыхательной системы.	Страховка Корректировка действий
39.	Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см).значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий	Страховка Корректировка действий
40.	Упражнения ритмической гимнастики. Учёт - техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 – 115 см). Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных	Страховка Корректировка действий

	способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
41.	Комплекс упражнений на гибкость. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
42.	Комплекс упражнений на координацию движений. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Страховка Корректировка действий
43.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Страховка Корректировка действий
45.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
46.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	Страховка Корректировка действий
47.	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленности.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г.
48.	Основы физической подготовленности туриста.	Презентация «Виды туризма»
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игры: «Гонки с преследованием», «Карельская гонка».	Корректировка действий
51.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по	Корректировка действий

	кругу) с дистанцией до 200м.	
52.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
54.	Учёт техники оновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
55.	Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
56.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Обучение технике: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Обучение технике: одновременный одношажный ход. Закрепление техники: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
59.	Обучение технике: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Закрепление техники: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
60.	Обучение технике: поворот на месте махом. Закрепление техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Совершенствование техники:	Корректировка техники движений

	одновременный одношажный ход. Учёт техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
61.	Закрепление техники: поворот на месте махом. Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: поворот на месте махом. Учёт техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г.
69.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: перехват мяча. Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
70.	Закрепление техники: стойки игрока, перемещения	Корректировка техники

	в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Совершенствование техники: перехват мяча. Учёт техники: удары по воротам указанными способами.	исполнения и тактики игры
71.	Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
72.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
73.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
74.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
75.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
76.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
77.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техники исполнения и тактики игры
78.	Профилактика вредных привычек.	Фильм

79.	Групповое и личное снаряжение туриста.	Практическое занятие
80.	Врачебный контроль и самоконтроль	Практическое занятие
81.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	Проект
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Правила и организация игры в волейбол.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г.
83.	Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления	Корректировка техники исполнения и тактики игры
84.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
85.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
86.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	точность реакций, прыжки в заданном ритме.	
90.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, игры.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	ИОТ – 018 - 2011
93.	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно – силовых качеств: бросок набивного мяча 2 кг.	Корректировка техники исполнения
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега, спортивной ходьбы	Корректировка техники исполнения
95.	Совершенствование техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	Корректировка техники исполнения
96.	Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	Корректировка техники Фиксированный результат
97.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники прыжка и метания
98.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники Фиксированный результат
99.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м. Учёт 1000 м.	Корректировка техники прыжка и метания

101.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат
102.	Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники
103.	Приёмы закаливания и способы самоконтроля.	
104.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игры и игровые задания.	Корректировка техники и тактики игры
105.	Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники и тактики игры

Тематическое планирование 8 класс

	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика» Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Фронтальный опрос
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м Совершенствование техники низкого старта медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе Совершенствование техники низкого старта медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
4.	Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафеты этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 1 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м учёт техники: метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	Корректировка техники бега Фиксирование результата
9.	Обучение технике барьерного бега. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	Фиксирование результата
10.	Закрепление техники барьерного бега. Учёт техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники старта Фиксирование результата

11.	Совершенствование полосы препятствий, барьерного бега, эстафетного бега 4 x 50 м.	Корректировка техники броска
12.	Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	Фиксирование результата
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол» Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное (прикладное), их цели и формы организации.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Проект «Футболисты г. Новомосковска»
14.	Обучение технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники выполнения Корректировка тактики игры
15.	Закрепление техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
16.	Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному катящемуся мячу внешней частью подъёма.	Корректировка техники броска
17.	Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения бега, сопротивления защитника; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	Корректировка техники выполнения Корректировка тактики игры
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол» Оценка эффективности занятий физической культурой Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Составление схем
19.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Корректировка техники выполнения Корректировка тактики игры
20.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя	Корректировка техники выполнения

	руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд.	Корректировка тактики игры	
21.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд.		
22.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка выполнения тактики игры	техники
23.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка выполнения тактики игры	техники
24.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психофизических способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций.	Корректировка выполнения тактики игры	техники
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка выполнения тактики игры	техники
26.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка выполнения тактики игры	техники
27.	Тактика игры: позиционное нападение без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка выполнения тактики игры	техники
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	Корректировка выполнения тактики игры	техники
29.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вис. девочки – из упора на нижней жерди опускание в упор присев; из виса присев на нижней жерди махом	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (игра «Вопрос - ответ»)	

	одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	
30.	Закрепление техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
31.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	Страховка Корректировка действий
32.	Учёт техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Страховка Корректировка действий
33.	Обучение технике: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным мячом; девочки – с большим мячом.	Страховка Корректировка действий
34.	Закрепление техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Обучение технике: мальчики – прыжок согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки с скакалкой, броски набивного мяча.	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90.	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене	Страховка Корректировка действий

	кувырки вперёд и назад. Закрепление техники мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком поворотом 90. Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
37.	Совершенствование техники: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком поворотом на 90.	Страховка Корректировка действий
38.	Учёт техники: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование техники: мальчики прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90.	Страховка Корректировка действий
39.	Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
40.	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт подтягивание. Развитие силовых способностей: силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
41.	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
42.	Комплексы ритмической гимнастики. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
43.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
44.	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий

45.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастическими скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладинах гимнастическом козле и коне.	Страховка Корректировка действий
46.	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке Оздоровительные системы.	Корректировка действий
47.	Анализ техники физических упражнений, их освоения выполнение по показу, объяснению и описанию Оздоровительные системы физического воспитания спортивная подготовка.	Презентация «Оздоровительные системы физического воспитания»
48.	Основы топографии и ориентирование на местности.	Практическое занятие
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей Первая помощь при обморожениях и травмах.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г.
50.	Совершенствование техники попеременного одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м, 4 x 400м.	Корректировка техники движения
51.	Совершенствование техники попеременного одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м..	Корректировка техники движения
52.	Совершенствование технике попеременного одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м..	Корректировка техники движения
53.	Учёт техники одновременного одношажного хода совершенствование техники подъёмов и спусков обучение технике: подъём ёлочкой и спуск поворотами вправо и влево, торможение плугом упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движения
54.	Учёт техники: одновременного одношажного хода совершенствование техники: подъёмов и спусков обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движения
55.	Учёт техники одновременного одношажного хода совершенствование техники подъёмов и спусков закрепление техники подъём ёлочкой и спуск поворотами вправо и влево, торможение плугом упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движения
56.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники	Корректировка техники движения

	одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники подъём ёлочкой и спуск поворотами вправо и влево, торможение плугом упором; прохождение дистанции до 2 км	
57.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево; торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движения
58.	Совершенствование техники: подъём в горном скользящим шагом; коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движения
59.	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	Корректировка техники движения
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движения
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием»,	Корректировка техники движения
62.	Совершенствование техники: подъём в горном скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево; торможение плугом и упором; прохождение 2 км	Корректировка техники движения
63.	Совершенствование техники попеременного одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода; одновременного бесшажного хода; эстафеты передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движения
64.	Совершенствование техники попеременного одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода; одновременного бесшажного хода; эстафеты передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движения
65.	Совершенствование техники попеременного одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода; одновременного бесшажного хода.	Корректировка техники движения
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом.	Корректировка техники движения
67.	Учёт: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	Фиксирование
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Возрождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Приёмы закаливания.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. Гестирование
69.	Совершенствование техники: стойки игроков. Перемещения в стойке приставными шагами боком	Корректировка техники движения

	лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
70.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника(	
71.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
72.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
73.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Корректировка техник исполнения и тактики игры
74.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
75.	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
76.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техник исполнения и тактики игры
77.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Корректировка техник исполнения и тактики игры
78.	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Оздоровительные системы физического воспитания в спортивной подготовке.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г. «Оздоровительные системы»
79.	Преодоление препятствий (туризм)	Практическое занятие

80.	Организация бивака	Практическое занятие
81.	Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношении к её материальным и духовным ценностям.	
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол» Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г.
83.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
84.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
85.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
86.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психофизических способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
90.	Тактика игры: позиционное нападение без изменения позиций игроков. Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры

91.	Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техник исполнения и тактики игры
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика» Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями простейшие приёмы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2016г.
93.	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Обучение техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Обучение техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
95.	Совершенствование техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
96.	Совершенствование техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	Корректировка техник исполнения и тактики игры
97.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) на расстоянии 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	
98.	Закрепление техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт бег 30 м. Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	Корректировка техник исполнения
99.	Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Закрепление техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт челночный бег 3 х 10 м	Корректировка техник исполнения

100.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 4 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники выполнения
101.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники прыжка бега, ходьбы Фиксированный результат
102.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в дальность отскока от стены, на заданное расстояние, и дальность, в коридор 5 – 6 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	Корректировка техники прыжка метания
103.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности	
104.	Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения
105.	Совершенствование техники: вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения

Тематическое планирование 9 класс

№	Темы уроков	Примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Фронтальный опрос
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.	Корректировка техники бега Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Эстафеты.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12-14 (д) совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12-14 (д). Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12-14 (д). На развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	Фиксирование результата
10.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	Фиксирование результата

11.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Проект «Футболисты г. Новомосковска»
12.	Обучение технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Фиксирование результата
13.	Закрепление техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений.	
14.	Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
16.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г.
17.	Обучение технике: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
19.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики

	Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах.	игры
21.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций.	Корректировка техники исполнения Тактические действия
23.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
24.	Обучение технике: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке).	Корректировка техники исполнения Тактические действия
25.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Тактические действия
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Учёт техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Составление графиков контроля
29.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	Корректировка техники исполнения
30.	Обучение технике акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Закрепление техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Развитие	Корректировка техники исполнения

	координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Закрепление техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	Страховка Корректировка действий
33.	Обучение технике: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями (м), с обручами (д). Обучение технике: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Закрепление техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
35.	Закрепление техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
36.	Обучение технике: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
37.	Закрепление техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд. Учёт техники: мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь.	Страховка Корректировка действий
38.	Совершенствование техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд.	Страховка Корректировка действий
39.	Учет техники: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки – выпад вперёд; кувырок вперёд.	Страховка Корректировка действий
40.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.	Страховка Корректировка действий

	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	
41.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка
42.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
43.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
44.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование лично – значимых свойств и качеств.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. Презентация «Виды плавания»
46.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
47.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
48.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г. тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; обучение технике: попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Обучение технике: переход с переменных ходов на одновременные. Закрепление техники: попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Закрепление техники: переход с переменных ходов на одновременные. Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Учёт техники попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники

	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные.	движений
54.	Учёт техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
59.	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
63.	Учёт: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	Корректировка техники движений
64.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Влияние занятий плавание на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.	ИОТ – № 109 Д 22.08.2011г.
65.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координация на суше и воде. Закрепление технике: способы освобождения от захватов тонущего. Совершенствование техники: старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	Корректировка техники движений
66.	Обучение технике: толкание и буксировка пловущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	Корректировка техники движений
67.	Закрепление техники: толкание и буксировка пловущего предмета. Учёт техники: способы освобождения от	Корректировка техники исполнения

	захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.	
68.	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание и буксировка плывущего предмета.	Корректировка техники исполнения и
69.	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Учет техники: толкание и буксировка плывущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6 раз.	Корректировка техники исполнения и
70.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	Корректировка техники исполнения
71.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка техники исполнения и
72.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения и
73.	Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
74.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
75.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
76.	Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическим упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности.	Контрольное тестирование
77.	Правила соревнований по избранному виду спорта.	судейство
78.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Приёмы закаливания и способы самоконтроля	ИОТ – 021 – 2011
79.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
80.	Закрепление техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Совершенствование техники: перехват мяча.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
81.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
82.	Учёт техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения и тактики игры
83.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
84.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
85.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
86.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	ИОТ – 021 – 2011
89.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения без изменения позиций. Совершенствование техники нападающего удара при встречных передачах. Двусторонняя игра.	
90.	Совершенствование техники: прямой нападающий удар, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, приём мяча, отраженного сеткой. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	

91.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.	
92.	Совершенствование техническим тактическим действиям: двусторонняя игра в волейбол.	
93.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила оказания первой помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	ИОТ – 018 – 2011
94.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
95.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
96.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
97.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
99.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км	Корректировка техники исполнения
100.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
101.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
102.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега. Учёт: юноши – 3 км., девушки – 2 км.	Корректировка техники бега
103.	Современные летние Олимпийские игры. Олимпийские принципы, традиции и правила.	Проект

104.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники исполнения
105.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения

Приложение к рабочей программе.

Фонд оценочных средств.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащиеся Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в	17	12	7	12	8	3

	упоре лёжа						
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8

9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контр упражн (тест)	Воз раст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координаци он-ные	Челночн ый бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливос ть	6- минутн ый бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1500	900	950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положен ия сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтяги вание на высокой перекла дине (м)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекла дине (д)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

