


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Жемчужинская средняя общеобразовательная школа-детский сад»  
Нижнегорского района Республики Крым

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора \_\_\_\_\_


 /Дьолог Л.Н.  
подпись

«31» августа 2018 года

РАССМОТРЕНО

На заседании МО \_\_\_\_\_

учителей- предметников \_\_\_\_\_

 /Сулейманова Ш.Д.

Протокол № 1 «30» августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.08.2018 № 309 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ «Жемчужинская СОШДС» \_\_\_\_\_

 /Земницкая Н.Н.  
подпись



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

в 9 классе

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
на 2018/2019 учебный год

Составитель:

Авхимович Александр

Константинович, учитель

физической культуры и ОБЖ.

с. Жемчужина, 2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи курса "Физическая культура" Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и являются основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика для занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре ( группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических. Но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным 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 координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные 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;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции. Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 3-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение меж предметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается а учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый но сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно -алгоритмического типа групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* - от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения меж предметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. *Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая

техник}' основных видов упражнениями на основные системы организма.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить оагадение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Обоснование выбора данной программы.**

В программе А.П.Матвеева используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;
- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;
- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

#### **Содержание курса**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования:

- приказа Мин. обр. науки от 30 августа 2010 г. М 889

## **Технологии курса.**

Технология *физического воспитания* учащихся старших классов - это совокупность методов, форм и условий занятий, направленных на оздоровление организма, совершенствование физических способностей

### **Типы уроков физической культуры**

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, и проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно -тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития

двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В старшем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять обще развивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные координационные способности.

В 6-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я» своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе: при этом костюм учащегося должен со-

ответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов. Подготовительная часть уроков с *образовательно-познавательной* направленностью, длительностью до 5-6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения обще развивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5-7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок про водится по типу целевого урока то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки *образовательно-обучающей* направленности планируются и проводятся наиболее традиционно .в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепляются до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирования задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями *целевых* уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7-9 мин); использование двух режимов нагрузки - развивающего (пульс до 160 уд.мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться должен помочь им учебник физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)

#### 6 класс

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. **Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. **Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.



**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### **6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

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

#### **7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Само массаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

#### **8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

#### **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

*Спортивные игры.*

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. *Гимнастика с элементами акробатики.*

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий;

обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

**6-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в су действие. *Кроссовая подготовка.*

**6-9 класс.** Переменный бег. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Бег на **1000 м.; 2000 м.; 3000 м.**

**Практическая часть**

**6 класс**

*Спортивные игры* **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, повороти и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот ускорение).

Ловля 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). Техника 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.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. **Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

2:1, 3:1, 3:2,3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол. встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двум\* руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1,2:2, 3:2\* 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты- ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** 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.

**Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** 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. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виси лежа. **Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

*Легкая атлетика.*

**Техника 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.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту :** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на

дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

*Кроссовая подготовка.*

*Техника длительного бега.*

*Развитие выносливости: Повторный бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности.*

**7 класс**

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля 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). **Техника 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.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. **Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.: метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

## **Футбол.**

**Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

*Легкая атлетика.*

**Техника 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.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагиванием».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

*Кроссовая подготовка:* равномерный бег; бег в чередовании с ходьбой ; кроссовый бег; бег по слабо пересеченной местности ; бег 1000, 2000 м.

## **8 класс**

*Спортивные игры.*

### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля 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).

**Техника 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 ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. **Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. **Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления- скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1. 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.  
**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. **Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

*Гимнастика с элементами акробатики.*

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

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, пазками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полу шпагат. **Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительною бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту:** прыжки с высоты с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метаний малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

*Кроссовая подготовка:* равномерный бег: бег в чередовании с ходьбой: бег по пересеченной местности; бег 1000, 2000. 8 минут. Развитие выносливости. Строевые упражнения.

**Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** 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. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (ix 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши-до 16 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.

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

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многое коки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

**Кроссовая подготовка:** бег в чередовании с ходьбой; бег по пересеченной местности; равномерный бег; учебные нормативы в беге на 2000, 3000 метров. Развитие *выносливости*.

**9 класс**

*Спортивные игры* **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля » 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).

**Техника 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 ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. **Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. **Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. **Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

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

*Гимнастика с элементами акробатики..*

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

**Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание

различных положений **рук**, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной **амплитудой** для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной: выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега способом «прогнувшись». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки, и многоскоки. метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

*Кроссовая подготовка.*

Развитие выносливости. *Переменный и равномерный бег. Бег по пересеченной местности.*

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре .**

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:

### 1. 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.

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

| Оценка «5» (12, 13, 14)   | Оценка «4» (9, 10, 11)   | Оценка «3» (6, 7, 8)  | Оценка «2» (5, 4, 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. |

### 2. 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» (12, 13, 14)   | Оценка «4» (9, 10, 11)  | Оценка «3» (6, 7, 8)  | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)  |
|---|---|---|---|
| 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. |

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» (12, 13, 14)  | Оценка «4» (9, 10, 11)  | Оценка «3» (6, 7, 8)  | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)                                     |
|--|---|---|--|
| Учащийся умеет:<br>- самостоятельно организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

|  |                  |  |  |
|--|------------------|--|--|
|  | оценивает итоги. |  |  |
|--|------------------|--|--|

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» (12, 13, 14)  | Оценка «4» (9, 10, 11)  | Оценка «3» (6, 7, 8)  | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)   |
|--|---|---|--|
| 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.

## Критерии оценок обучающихся 6-9 классов

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств по предмету физкультура  
для 6-х классов.

| Виды испытаний  | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Прыжок в длину с места                                  | 180      | 170   | 160   | 170     | 160   | 150   |
| Прыжок в длину с разбега                                | 370      | 350   | 330   | 340     | 320   | 300   |
| Прыжок в высоту с разбега                               | 110      | 100   | 95    | 100     | 95    | 90    |
| Прыжки со скакалкой за 30с.                             | 55       | 40    | 30    | 60      | 45    | 30    |
| Поднимание туловища за 30с                              | 23       | 18    | 15    | 21      | 18    | 14    |
| Отжимание   | 25       | 20    | 15    | 14      | 10    | 6     |
| Отжимание в упоре на брусьях                            | 10       | 8     | 5     | -       | -     | -     |
| Подтягивание  | 7        | 5     | 3     | 15      | 10    | 6     |
| Поднимание ног до<90градусов                            | 10       | 8     | 6     | 13      | 11    | 9     |
| Метание мяча на дальность                               | 28       | 25    | 23    | 25      | 23    | 16    |
| Челночный бег 3X10                                      | 8.3      | 8.9   | 9.6   | 8.9     | 9.5   | 10.0  |
| Бег 1000м   | 4.40     | 5,20  | 6,10  | 5.10    | 5.30  | 6.00  |
| Бег 1500м   | 8,00     | 8,30  | 9,00  | 8,30    | 9,00  | 9,30  |
| Бег 800м  | 3,30     | 3,40  | 4,20  | 3,40    | 4,10  | 5,20  |
| Бег 400м  | 1,20     | 1,30  | 1,50  | 1,37    | 1,47  | 2,00  |
| Бег 60м   | 9,7      | 10,4  | 11,0  | 10,0    | 10,4  | 11,2  |
| Бег 30м   | 5,1      | 5,6   | 6,2   | 5,3     | 6,0   | 6,5   |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)            | 10       | 8     | 6     | 11      | 9     | 7     |
| Прыжок со скакалкой за 1 минуту                         | 110      | 85    | 65    | 120     | 90    | 70    |
| Вис на перекладине (сек)                                | 32       | 26    | 16    | 25      | 18    | 10    |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 9        | 7     | 5     | 8       | 6     | 4     |
| Бег 2000м   | 13.00    | 14.00 | 15.00 | 14.00   | 15.00 | 16.00 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств по предмету физкультура  
для 7-х классов.**

| Виды испытаний  | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Прыжок в длину с места                                  | 190      | 185   | 170   | 175     | 170   | 160   |
| Прыжок в длину с разбега                                | 380      | 350   | 290   | 350     | 300   | 240   |
| Прыжок в высоту с разбега                               | 110      | 105   | 100   | 105     | 95    | 90    |
| Прыжки со скакалкой за 30с.                             | 60       | 45    | 35    | 65      | 45    | 35    |
| Поднимание туловища за 30с                              | 24       | 19    | 16    | 21      | 18    | 15    |
| Отжимание   | 25       | 18    | 12    | 15      | 10    | 7     |
| Отжимание в упоре на брусьях                            | 10       | 8     | 5     | -       | -     | -     |
| Подтягивание  | 8        | 5     | 3     | 16      | 12    | 8     |
| Поднимание ног до<90градусов                            | 12       | 10    | 8     | 15      | 13    | 12    |
| Метание мяча на дальность                               | 30       | 28    | 26    | 28      | 26    | 20    |
| Челночный бег 6X10                                      | 16,0     | 17,0  | 18,0  | 17,0    | 18,0  | 19,0  |
| Бег 1000м   | 4,20     | 4,35  | 5,00  | 4,30    | 4,50  | 5,40  |
| Бег 1500м   | 7,00     | 7,30  | 8,00  | 7,30    | 8,00  | 8,30  |
| Бег 800м  | 3,10     | 3,30  | 4,20  | 3,30    | 4,10  | 5,20  |
| Бег 400м  | 1,18     | 1,27  | 1,48  | 1,30    | 1,45  | 2,00  |
| Бег 60м   | 9,4      | 9,8   | 10,5  | 9,6     | 10,4  | 11,2  |
| Бег 30м   | 5,0      | 5,4   | 6,0   | 5,2     | 5,9   | 6,2   |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)            | 11       | 9     | 7     | 12      | 10    | 8     |
| Прыжки со скакалкой за 1 минуту                         | 115      | 85    | 65    | 125     | 90    | 75    |
| Вис на перекладине (сек)                                | 36       | 30    | 16    | 28      | 20    | 10    |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 10       | 8     | 6     | 9       | 7     | 5     |
| Бег 2000м   | 12.00    | 13.00 | 14.00 | 13.00   | 14.00 | 15.00 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств по предмету физкультура  
для 8-х классов.**

| Виды испытаний  | Мальчики |         |       | Девочки |       |       |
|---|----------|---------|-------|---------|-------|-------|
|   | 5        | 4       | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Прыжок в длину с места                                  | 195      | 185     | 175   | 185     | 170   | 160   |
| Прыжок в длину с разбега                                | 390      | 370     | 350   | 360     | 340   | 320   |
| Прыжок в высоту с разбега                               | 115      | 110     | 105   | 105     | 100   | 95    |
| Прыжки со скакалкой за 30с.                             | 65       | 45      | 35    | 65      | 50    | 35    |
| Поднимание туловища за 30с                              | 25       | 22      | 20    | 23      | 19    | 16    |
| Отжимание   | 25       | 20      | 12    | 10      | 8     | 4     |
| Отжимание в упоре на брусьях                            | 12       | 8       | 5     | -       | -     | -     |
| Подтягивание  | 9        | 6       | 4     | 14      | 10    | 5     |
| Поднимание ног до<90градусов                            | 14       | 11      | 9     | 17      | 14    | 11    |
| Метание мяча на дальность                               | 40       | 34      | 28    | 26      | 20    | 16    |
| Челночный бег 3X10                                      | 8.2      | 8.8     | 9.2   | 8<br>.8 | 9.4   | 9.9   |
| Бег 1000м   | 4.10     | 4,40    | 5,00  | 4.50    | 5.10  | 5.30  |
| Бег 1500м   | 6,40     | 7,30    | 9,00  | 7,20    | 8,50  | 10,00 |
| Бег 800м  | 3,00     | 3,20    | 4,20  | 3,50    | 4,10  | 5,20  |
| Бег 400м  | 1,15     | 1,31    | 1,50  | 1,35    | 1,43  | 2,20  |
| Бег 60м   | 8.9      | 9.<br>5 | 10.5  | 9.6     | 10.2  | 11,0  |
| Бег 30м   | 4.9      | 5.2     | 5.7   | 5,1     | 5.7   | 6,4   |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с             | 12       | 10      | 8     | 13      | 11    | 9     |
| Прыжки со скакалкой за 1 минуту                         | 117      | 90      | 60    | 128     | 90    | 80    |
| Вис на перекладине (сек)                                | 42       | 32      | 18    | 26      | 22    | 12    |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11       | 9       | 7     | 10      | 8     | 6     |
| Бег 2000м   | 9.40     | 10.20   | 11.10 | 11.00   | 11.50 | 12.30 |
| Наклоны сидя  | 11       | 7       | 3     | 20      | 12    | 3     |



**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений  
развитию двигательных качеств по предмету физкультура  
для 9-х классов.**

| Виды испытаний  | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Прыжок в длину с места                                  | 210      | 190   | 170   | 190     | 170   | 160   |
| Прыжок в длину с разбега                                | 400      | 380   | 330   | 370     | 330   | 290   |
| Прыжок в высоту с разбега                               | 120      | 115   | 110   | 110     | 105   | 100   |
| Прыжки со скакалкой за 30с.                             | 65       | 50    | 40    | 70      | 60    | 45    |
| Поднимание туловища за 30с                              | 26       | 21    | 18    | 23      | 20    | 17    |
| Отжимание   | 30       | 25    | 18    | 20      | 16    | 12    |
| Отжимание в упоре на брусьях                            | 15       | 8     | 5     | -       | -     | -     |
| Подтягивание  | 10       | 7     | 4     | 18      | 14    | 8     |
| Поднимание ног до<90градусов                            | 16       | 13    | 10    | 19      | 16    | 13    |
| Метание мяча на дальность                               | 40       | 34    | 26    | 30      | 23    | 18    |
| Челночный бег 3X10                                      | 8.1      | 8.7   | 9.0   | 8.6     | 9.4   | 9.9   |
| Бег 1000м   | 3.40     | 4,20  | 5,00  | 4.20    | 4.40  | 5.30  |
| Бег 1500м   | 6,40     | 7,30  | 9,00  | 7,20    | 8,50  | 10,00 |
| Бег 800м  | 2,55     | 3,20  | 4,20  | 3,30    | 4,10  | 5,20  |
| Бег 400м 500 м. (д)                                     | 1,14     | 1,28  | 1,50  | 1.55    | 2.15  | 2,40  |
| Бег 60м   | 8.7      | 9.1   | 10.6  | 9.4     | 10.0  | 11,2  |
| Бег 30м   | 4.8      | 5.1   | 6,0   | 5.0     | 5.8   | 6.2   |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)            | 13       | 11    | 9     | 14      | 12    | 10    |
| Прыжок со скакалкой за 1 минуту                         | 140      | 90    | 70    | 140     | 90    | 70    |
| Вис на перекладине (сек)                                | 45       | 35    | 20    | 28      | 25    | 12    |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12       | 10    | 8     | 11      | 9     | 7     |
| Бег 2000м,  | 9.20     | 10.00 | 11.00 | 10.40   | 11.30 | 12.00 |
| Наклоны сидя  | 12       | 8     | 4     | 21      | 12    | 7     |

**Распределение учебного времени на различные  
виды программного материала  
для 5-9 классов**

| №<br>п/<br>п | Наименован<br>ия<br>разделов | Классы        |                      |                   |                      |                   |                      |                   |                      |  |                      |
|--------------|------------------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|--|----------------------|
|              |                              | 6 кл.         |                      | 7 кл.             |                      | 8 кл.             |                      | 9 кл.             |                      |  |                      |
|              |                              | Кол.<br>часов | №<br>уроко<br>в      | Кол.<br>часо<br>в | №<br>уроко<br>в      | Кол.<br>часо<br>в | №<br>уроко<br>в      | Кол.<br>часо<br>в | №<br>уроко<br>в      |  |                      |
| 1            | Легкая<br>атлетика           |               | 1-10<br>19<br>87-95  |                   | 1-10<br>19<br>87-95  |                   | 1-10<br>19<br>87-95  |                   | 1-10<br>19<br>87-95  |  | 1-10<br>19<br>87-95  |
| 2            | Футбол/                      |               | 10<br>19-28          |                   | 16<br>19-28          |                   | 10<br>19-28          |                   | 10<br>19-28          |  | 10<br>19-28          |
|              | Баскетбол                    |               | 32<br>29-46<br>57-70 |                   | 32<br>29-46<br>57-70 |                   | 32<br>29-46<br>57-70 |                   | 32<br>29-46<br>57-70 |  | 32<br>29-46<br>57-70 |
| 3            | Кроссовая<br>подготовка      |               | 11-18<br>16<br>79-86 |                   | 11-18<br>16<br>79-86 |                   | 11-18<br>16<br>79-86 |                   | 11-18<br>16<br>79-86 |  | 11-18<br>16<br>79-86 |
| 4            | Волейбол                     |               | 8<br>71-78           |                   | 8<br>71-78           |                   | 8<br>71-78           |                   | 8<br>71-78           |  | 8<br>71-78           |
| 5            | Гимнастика/<br>Аэробика      |               | 10<br>47-56          |                   | 10<br>47-56          |                   | 10<br>47-56          |                   | 10<br>47-56          |  | 10<br>47-56          |
| 6            | Резервные<br>уроки           |               | 7                    |                   | 7                    |                   | 7                    |                   | 7                    |  |                      |
| 7            | Всего                        |               | 102                  |                   | 102                  |                   | 102                  |                   | 102                  |  |                      |

## **Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук Зданевич  
Москва «Просвещение» 2008.**

**Учебники:**

**1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин,  
Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов**

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под  
редакцией М.Я.Виленского**

**Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание,  
Москва «Просвещение» 2010.**

**2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под  
редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича**

**Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание,  
Москва «Просвещение» 2010.**

**3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич**

**Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под  
редакцией В.И.Ляха**

**Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание,  
Москва «Просвещение» 2011.**

*Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»*

Д - демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П - комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения</i>  | <i>Количество</i> |
|------------------|---|-------------------|
| 1                | <i>Основная литература для учителя</i>  |                   |
| 2                | <i>Стандарт начального общего образования по физической культуре</i>  | Д                 |
| 1.2              | <i>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов.- М.: Просвещение, 2008.</i>                    | Д                 |
| 1.3              | <i>Лях В.И. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.</i>                            | Ф                 |
| 1.4              | <i>Рабочая программа по физической культуре</i>   | Д                 |
| 2                | <i>Дополнительная литература для учителя</i>  |                   |
| 2.1              | <i>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</i>   | Ф                 |
| 2.2              | <i>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998.</i>   | Д                 |
| 2.3              | <i>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</i>   | Д                 |
| 2.4              | <i>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</i> | Д                 |
| 2.5              | <i>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.</i>   | Д                 |
| 3                | <i>Дополнительная литература для обучающихся</i>  |                   |
| 3.1              | <i>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</i>                                     | Д                 |
| 4                | <i>Технические средства обучения</i>  |                   |
| 4.1              | <i>Музыкальный центр</i>  | Д                 |
| 4.2              | <i>Аудиозаписи</i>  | Д                 |
| 5                | <i>Учебно-практическое оборудование</i>   |                   |
| 5.1              | <i>Козел гимнастический</i>   | П                 |
| 5.2              | <i>Канат для лазанья</i>  | П                 |
| 5.3              | <i>Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)</i>   | П                 |

|      |  |   |
|------|--|---|
| 5.4  | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.5  | Палка гимнастическая   | К |
| 5.6  | Скакалка детская   | К |
| 5.7  | Мат гимнастический   | п |
| 5.8  | Гимнастический подкидной мостик  | Д |
| 5.9  | Кегли  | к |
| 5.10 | Обруч пластиковый детский  | д |
| 5.11 | Планка для прыжков в высоту  | Д |
| 5.12 | Флажки разметочные   | д |
| 5.13 | Рулетка измерительная  | к |
| 5.14 | Лыжи детские (с креплениями и палками)                                 | п |
| 5.15 | Аптечка  | Д |



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 6 КЛАСС

1 четверть – 24 часа

## Легкая атлетика – 10 часов

|    |                     |                            |   |   |  |  |
|----|---------------------|----------------------------|---|---|--|--|
| 1  | Л/атлетика          | инструктаж                 | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.</b><br>Понятие об утомлении и переутомлении. Игры.   | Знать требования инструкций. Устный опрос                 |  |  |
| 2  | Спринтерский бег    | Обучение                   | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Прыжки через скакалку. Старт с опорой на одну руку, с ускорением. Бег 2 x 20, 2 x 40 м. Эстафеты.  | Уметь выполнять стартовый разбег                          |  |  |
| 3  | Спринтерский бег    | Совершенствование          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну и стартовое ускорение 5 -6 x 15-18 метров. Прыжки в длину прогнувшись. Метание мяча с разбега. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать технику низкого старта              |  |  |
| 4  | Спринтерский бег    | Развит. скоростных качеств | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Метание мяча с разбега. Прыжки через скакалку -6 мин. Встречные эстафеты.                       | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции             |  |  |
| 5  | Спринтерский бег    | Развитие скорости          | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 20-30м. Бег с ускорением : 5- 6 серий по 20м. Метание с разбега. Прыжок в длину прогнувшись. Подвижные игры.                        | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции             |  |  |
| 6  | Спринтерский бег    | Совершенствование          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну и стартовое ускорение 5 -6 x 15-18 метров. Прыжки в длину прогнувшись. Метание мяча с разбега. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать технику низкого старта              |  |  |
| 7  | Спринтерский бег    | Совершенствование          | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и стартовое ускорение 3-4 x 18-20 метров. <b>Метание мяча - УН.</b> Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).         | Демонстрировать технику низкого старта                    |  |  |
| 8  | Спринтерский бег    | Совершенствование          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 40 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину.                       | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 9  | Прыжки              | Комплексный                | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину прогнувшись - на результат. Полоса препятствий: ( прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). <b>Эстафетный бег - УН.</b>         | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.     |  |  |
| 10 | <b>Тематическая</b> |                            | Специальные беговые упражнения.<br><b>Прыжки в длину с разбега УН . Бег 30 и 60 метров УН .</b>   | Корректировка техники прыжка с разбега.                   |  |  |

## Кроссовая подготовка(8 часов)

|          |                               |                   |   |   |  |  |
|----------|-------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 11       | Кроссовая подготовка          | Инструктаж по ТБ. | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 16 минут. Прыжки со скакалкой - 6 минут. Игры.   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 12       | Бег по пересеченной местности | Раз-тиевыиги      | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 4 x 500м, девочки 4 x 300м . Спортивные игры (футбол). | Корректировка техники бега                            |  |  |
| 13       | Бег по пересеченной местности | совершенствование | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 18 минут - юноши, до 15 минут - девушки. Подвижные игры.          | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 14       | Бег по пересеченной местности | совершенствование | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Кроссовый бег до 12 минут. Эстафеты.   | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 15       | Бег по пересеченной местности | совершенствование | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 15 мин. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры (футбол, пионербол).         | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 16       | Бег по пересеченной местности | комплексный       | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 16 минут. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.                            | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 17       | Кросс.п-вка.                  | комплексный       | ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой до 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку – 6 мин. Подвижные игры.   | Развитие выносливости                                 |  |  |
| 18       | Тематич. урок                 | Итогов урок       | ОРУ в движении.<br><b>Бег 2000 м.- УН.</b><br>Эстафеты.Подвижные игры.  | Учебный норматив бега на 2000 м.                      |  |  |
| 19       | Футбол                        | Инструктаж        | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.Правила игры и судейства.</b> Игра в квадрат.  | Знать основы по ТБ.                                   |  |  |
| 20       | Футбол                        | Комплексный       | ОРУ в движении. Обводки , передачи во встречном движении. Остановки. Дриблинг. Квадрат2x2, 3x3.   | Уметь демонстрировать технические элементы игры       |  |  |
| 21<br>22 | Футбол                        | комплексный       | ОРУ в движении. <b>Ведения, обводки, передачи, остановки. Удары сходу и с места. Игра в квадрат- УН.</b>  | Демонстрировать игровые качества. Знать правила игры. |  |  |



|   |                    |                   |  |  |  |  |
|---|--------------------|-------------------|--|--|--|--|
| 23  | Футбол             | обучение          | ОРУ в движении. Передачи мяча во встречном ведении. Передачи в движении в одно касание. Игра в квадрат в «два косания». Игра головой.  | Совершенствование техники                |  |  |
| 24  | Футбол             | совершенствование | ОРУ в движении. Передачи во встречном движении с обводкой . Игра в одно касание. Игра в квадрат. Вбрасывание аута. Учебная игра.   | Техника паса в одно касание              |  |  |
| 25  | Футбол             | совершенствование | ОРУ в движении. Удары по воротам; после ведения ; после передачи; по неподвижному мячу. Учебная игра.  | Техника передач                          |  |  |
| 26  | Футбол             | совершенствование | ОРУ в движении. Игра в одно касание. Обводки «фишек». Удары по воротам. Штрафной удар. Одиннадцати метровый удар. Учебная игра.  | Коррекция удара                          |  |  |
| 27  | Футбол             | совершенствование | ОРУ с футбольными мячами. <b>Обводки, передачи, удары, вбрасывание мяча, игра головой – У.Н.</b>   | Техника удара сходу                      |  |  |
| 28  | Футбол             | совершенствование | ОРУ в движении. <b>Выполнение технических элементов игры.</b><br><b>Умение вести игру – У.Н.</b>   | Спорт. игры                              |  |  |
| <b>Спортивные игры (баскетбол-18 часов)</b> |                    |                   |  |  |  |  |
| 29  | Баскетбол          | Обучение          | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в Р.Ф.</b> Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Учебная игра.   | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 30  | Баскетбол передачи | Обучение          | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Ведения, обводки, броски. | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 31  | Баскетбол          |                   | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Выбивание мяча Выбивание мяча Упражнения с ведением обводкой, 2 шагами, броском. Игра в стрит-бол.   | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |
| 32  | Баскетбол ловля    | Закрепление       | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра б/бол.  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |

|    |                   |                   |  |  |  |  |
|----|-------------------|-------------------|--|--|--|--|
| 33 | Баскетбол         | Комплексный       | ОРУ в движении с мячами. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стрит-бол.»  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 34 | Баскетбол         | Закрепление       | ОРУ в движении. Специальные упражнения с ведением и обводкой. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол.»  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 35 | Баскетбол ведения | Совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные упражнения на технику ведения. Обводка соперника. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра б/бол.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |
| 36 | Баскетбол обводка | Совершенствование | ОРУ в движении с мячами. Обводка соперника в парах. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Эстафеты с ведением, обводкой стоек, проход под кольцо, 2 шага, бросок в кольцо. Игра «Стрит-бол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |
| 37 | Баскетбол         | Комплексный       | ОРУ с мячом. <b>Специальные упражнения с обводкой и броском в кольцо. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол». Прием УН.</b>  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |
| 38 | Баскетбол         | Совершенствование | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Дриблинг. Упражнения в броске после ведения. Игра «Салки» с мячами и помехой на площадке (стойки, фишки). Учебная игра по правилам стрит-бола.  | Техника броска                           |  |  |
| 39 | Баскетбол         | Совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Обводки ,броски в кольцо после ведения . Упражнение с обводкой, проходом под кольцо, броском. Техника броска со средней дистанции. Учебная игра по правилам стрит-бола.  | Техника броска.                          |  |  |
| 40 | Баскетбол         | Совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Обводки с последующим броском в кольцо. Игра с ведением «Салки». Заслоны, заслон с наведением. Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра.   | Корректировка техники броска             |  |  |
| 41 | Баскетбол         | Совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Игра в парах с обводкой соперника. Броски в кольцо со средней дистанции после ведения. Игра по правилам стрит-бола.  | Техника обводки                          |  |  |

|    |           |                   |   |                           |  |  |
|----|-----------|-------------------|---|---------------------------|--|--|
| 42 | Баскетбол | комплексный урок  | ОРУ в движении. Упражнения с мячами: ведения, обводки, передачи, броски после ведения. Дриблинг.<br>Игра «Салки» с «препятствием». Учебная игра по правилам баскетбола.                     | Коррекция техники броска  |  |  |
| 43 | Баскетбол | Комплексный урок  | ОРУ с баскетбольными мячами.<br>Ведения, обводки, передачи в движении, броски сходу. Быстрый прорыв. Броски с места одной от плеча.<br>Учебная игра в баскетбол.                            | Техника ведения           |  |  |
| 44 | Баскетбол | совершенствование | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Обводки с проходом под кольцо. «Салки» с помехами для перемещения.<br>Броски со средней дистанции.<br>Игра по правилам стрит-бола. | Техника обводки           |  |  |
| 45 | Баскетбол | совершенствование | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Упражнения в парах с обводкой.<br>Эстафеты с ведением и бросками в кольцо.<br>Игра по правилам баскетбола.                                   | Коррекция техники ведения |  |  |
| 46 | Баскетбол | контрольный урок  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами.<br><b>Выполнение технических элементов на оценку. Умение вести игровые действия – У.Н.</b>  | Контрольный урок          |  |  |

|    |            |                   |  |  |  |  |
|----|------------|-------------------|--|--|--|--|
| 47 | Акробатика | совершенствование | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</b> Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Игры. | Корректировка<br>Техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |  |  |
|----|------------|-------------------|--|--|--|--|

|    |                                       |             |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------|---|---|--|--|
| 48 | Акробатика                            | комплексный | ОРУ в парах. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами.<br>Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).<br>Преодоление полосы препятствий. Лазание по | Корректировка<br>Техники выполнения<br>упражнений.<br>Индивидуальный<br>подход    |  |  |
| 49 | Акробатика                            | комплексный | ОРУ в парах. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).<br>Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий. Канат. Подвижные игры.         | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.                         |  |  |
| 50 | Гимнастика                            | обучение    | ОРУ в парах. Выполнение акробатических упражнений. Упражнение на малой перекладине (подъем переворотом, оборот махом назад, соскок). Связка акробатических элементов.<br>Лазание по канату.<br>Упражнения на развитие гибкости.   | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.                         |  |  |
| 51 | Акробатика                            | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост». Кувырок назад в полу шпагат (девочки)<br>Лазание по канату в 3 приема. Полоса пр-вий.                   | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.                         |  |  |
| 52 | Опорный прыжок                        | обучение    | ОРУ в парах. Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).<br>Выполнение акробатических упражнений.                   | Корректировка<br>Техники выполнения<br>упражнений.<br>Индивидуальный<br>подход    |  |  |
| 53 | Опорный прыжок                        | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см.); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Лазание по канату.<br>Подвижные игры.  | Корректировка<br>Техники выполнения<br>упражнений.<br>Индивидуальный<br>подход    |  |  |
| 54 | Опорный прыжок                        | закрепление | ОРУ в движении. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см; прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Комплекс связки акробатических упражнений. <b>Лазание по канату –</b>                               | Корректировка<br>Техники выполнения<br>упражнений.<br>Индивидуальный<br>подход    |  |  |
| 55 | Развитие координационных способностей | закрепление | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии.<br><b>Акробатика – УН.</b> Подвижные игры.   | Корректировка<br>техники выполнения<br>упражнений.<br>Индивидуальный<br>подход    |  |  |
| 56 | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ в парах. <b>Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия).</b><br><b>Упражнения на малой перекладине – У.Н.</b><br>Подвижные игры.   | Корректировка<br>Техники<br>выполнения<br>упражнений.<br>Индивидуальный<br>подход |  |  |

|    |           |                                |   |  |  |  |
|----|-----------|--------------------------------|---|--|--|--|
| 57 | Баскетбол | совершенствование              | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Теоретический раздел. История баскетбола. Дриблинг. Игра по правилам стрит-бола.</b>   | <b>Знать инструктаж по ТБ</b>            |  |  |
| 58 | Баскетбол | Совершенствование техники игры | Специальные упражнения в движении. Ведения, обводки, броски в кольцо после ведения. Дриблинг. Упражнения с обводкой и бросками. Учебная игра по правилам стрит-бола.  |  |  |  |
| 59 | баскетбол | Закрепление                    | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Игра в парах с обводкой и бросками. Быстрый прорыв. Учебная игра по правилам баскетбола.   | Уметь выполнять ведение мяча.            |  |  |
| 60 | Баскетбол | Обучение                       | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча.   | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 61 |           |                                | Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места. Игра в парах с обводкой и обманными движениями. Б/бол.  |  |  |  |
| 62 | Баскетбол | Комплексный.                   | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Игра «Салки». Игра в баскетбол. | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 63 | Баскетбол | Комплексный.                   | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Дриблинг. Учебная игра по правилам стрит-бола.  | Уметь выполнять ведение мяча.            |  |  |
| 64 | Баскетбол | закрепление                    | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в парах с обводкой. Игра в быстрый прорыв. Игра «Стрит-бол».   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 65 | Баскетбол | закрепление                    | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам стрит-бола.   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 66 | Баскетбол | совершенствование              | ОРУ в движении. Специальные упражнения с обводкой соперника. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра по правилам стрит-бола.   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 67 |           |                                |   |  |  |  |

|       |             |                              |  |   |  |  |
|-------|-------------|------------------------------|--|---|--|--|
| 68    | Баскетбол   | совершенствование            | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Обводки в парах. Броски после ведения и двух шагов; остановки шагом; остановки прыжком. Быстрый прорыв. Заслоны. Учебная игра по правилам б/бола.  | Уметь применять в игре защитные действия                                |  |  |
| 69    | Баскетбол   | совершенствование            | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения в парах с обводкой соперника, проходом, и броском. Игра по правилам стрит-бола. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                                    |  |  |
| 70    | Баскетбол В | Инструктаж                   | ОРУ с мячом. Специальные упражнения. <b>Индивидуальные технические действия игроков: УН.</b><br><b>Умение вести игровые действия: УН.</b>  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                                    |  |  |
| 71    | Волейбол    | передачи                     | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.</b> ОРУ в парах. Передвижения и перемещения на площадке. Передачи и прием мяча в парах. Учебная игра через сетку в парах.   | Дозировка индивидуальная  |  |  |
| 72    |             |                              | ОРУ с мячами. Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Игра в парах с приемом и передачей мяча. Подача и прием мяча. Развитие прыгучести.                | Дозировка индивидуальная  |  |  |
| 73    | Волейбол    | обучение                     | ОРУ в парах с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах. Подачи мяча.   | Корректировка техники выполнения упражнений                             |  |  |
| 74    | Волейбол    | Закрепление                  | ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Игра в парах через сетку.  | Корректировка техники выполнения упражнений                             |  |  |
| 75    | Волейбол    | закрепление                  | ОРУ с мячами. Специальные упражнения с мячами в парах. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести-прыжки через скакалку до 6 минут. Игра в парах через сетку.             | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная |  |  |
| 76-77 | Волейбол    | совершенствование            | ОРУ в парах. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача. Развитие прыгучести. Игра.                             | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная |  |  |
| 78    | Волейбол    | <b>Контрольные нормативы</b> | ОРУ в парах. <b>Верхняя прямая и нижняя подачамяча. Игра в парах через сетку-верхняя и нижняя передача, прием мяча.</b><br><b>Подача мяча через сетку в заданный номер.</b><br><b>Учебная игра.</b>  | Умение выполнять технические действия                                   |  |  |

## Кроссовая подготовка – 8 часов

|    |   |                             |  |   |  |  |
|----|---|-----------------------------|--|---|--|--|
| 79 | Кроссовая подготовка                        | совершенство                | <b>Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.</b><br>Переменный бег до 16 минут у места приземления. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных упражнений   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                   |  |  |
| 80 | Кроссовая подготовка                        | комплексной                 | Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой, в среднем темпе – до 20 минут. Упражнения на развитие гибкости. Преодоление полосы препятствия. Эстафеты.   | Проявлять волевые качества  |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка                        | комплексной                 | Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой, в среднем темпе – до 25 минут. Преодоление полосы препятствия. Прыжки через скакалку до 6 мин. Подвижные игры в движении.   | Развитие скоростно-силовых качеств                                      |  |  |
| 82 | Кроссовая подготовка<br>Бег по пересеченной | комплексной                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 14 минут. Преодоление полосы препятствия. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Встречные эстафеты.   | Уметь демонстрировать технику бега                                      |  |  |
| 83 |   | комплексной<br>совершенство | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 2 x 500м, девочки 2 x 300м. Преодоление полосы препятствия. Подвижные игры. | Корректировка техники бега<br>Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 84 | Кроссовая подготовка                        | комплексной                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой, в среднем темпе – до 22 минут. Упражнения на развитие гибкости. Преодоление полосы препятствия. Эстафеты.   | Развитие скоростно-силовых качеств                                      |  |  |
| 85 | Кроссовая подготовка                        | совершенство                | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствия с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе на расстояние до 1600 метров.<br>Спортивные игры (футбол, пионербол).        | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |

|                                  |                      |              |   |   |  |  |
|----------------------------------|----------------------|--------------|---|---|--|--|
| 86                               | Кроссовая подготовка | совершенство | ОРУ в движении.<br><b>Сдача У.Н в беге на 1500 метров.</b><br>Подвижные игры и встречные эстафеты.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.               |  |  |
| <i>Легкая атлетика – 8 часов</i> |                      |              |   |   |  |  |
| 87                               | Легкая атлетика      | Т.Б.         | <b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретический раздел.</b><br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Встречные эстафеты.   | Корректировка техники выполнения упражнений                         |  |  |
| 88                               | Спринтерский бег     | Закрепление. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 - 40 метров. Прыжки в длину - обучение. <b>Эстафеты, встречная эстафета.</b>   | Уметь демонстрировать Стартовый разбег                              |  |  |
| 89                               | Спринтерский бег     | Закрепление. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2х20 метров. Прыжки в длину - обучение. Прыжки через скакалку - 6 минут. Подвижные игры.   | Уметь демонстрировать Стартовый разбег                              |  |  |
| 90                               | Спринт               | Закрепление. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров - на результат. Прыжки через скакалку – 5 минут. Метания мяча с разбега. Встречные эстафеты.   | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 91                               | Спринтерский бег     | Закрепление. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 4х12, 2х20м. Прыжки в длину - обучение. <b>У.Н. бега 400 метров.</b>   | Уметь демонстрировать Стартовый разбег.                             |  |  |
| 92                               | Спринтерский бег     | Закрепление. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 4х12, 2х20м. Прыжки в длину - обучение. <b>У.Н. ч/бег.</b>   | Уметь демонстрировать Стартовый разбег.                             |  |  |
| 93                               | Метание              | закрепление  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку- 5 мин. <b>У.Н.-прыжки за 1 минуту. (30секунд на 100 уроке).</b><br><b>Метание теннисного мяча с разбега – У.Н.</b><br><b>Бег на 100уроке – У.Н.)</b> Встречные эстафеты. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                    |  |  |



|    |                 |                                |  |   |  |  |
|----|-----------------|--------------------------------|--|---|--|--|
| 94 | Метание         | закреплеие<br><br><b>У. Н.</b> | Специальные беговые упражнения.<br><b>Выполнение учебных нормативов в выполнении силовых упражнений: подтягивание; отжимание; поднятие туловища.</b> | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |
| 95 | Легкая атлетика | <b>Учебные нормативы.</b>      | ОРУ в движении.<br><b>Учебные нормативы: бег- 60 м; прыжки в длину с разбега; Челночный бег; Прыжки в длину с места.</b>                             | Уметь демонстрировать технику в целом.  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 7 КЛАСС**  
**1 четверть – 24 часа**

**Легкая атлетика – 10 часов**

|   |                  |                            |   |   |  |  |
|---|------------------|----------------------------|---|---|--|--|
| 1 | Спринтерский бег | инструктаж                 | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Игры.</b>  | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос              |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | Обучение                   | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Низкой старт. Старт. Разбег. Повтори. Бег 2 по 20; 2 по 30 м. Метание мяча с 3 шагов разбега. Эстафеты.  | Уметь выполнять стартовый разбег                          |  |  |
| 3 | Спринтерский бег | Обучение                   | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Повторный бег с низкого старта 3х20 м. Метание мяча с разбега. Прыжки через скакалку-6 мин. Подвижные игры с использованием бега.  | Развитие скоростных качеств                               |  |  |
| 4 | Спринтерский бег | Развит. скоростных качеств | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 4х30 м. Метание теннисного мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега: прыжки с 3 шагов разбега; с 5 шагов разбега.<br>Прыжки через скакалку – 5 минут. Подвижные игры. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции             |  |  |
| 5 | Спринтерский бег | Развитие скор-ти           | Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку – 5 минут. Бег с хода 3 х 20 м., 2х30м. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег 4х30м.<br>Подвижные игры.  | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции             |  |  |
| 6 | Спринтерский бег | Совеществование            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 х 12 метров. Бег со старта 60 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину способом прогнувшись. Подвижные игры.                       | Уметь демонстрировать технику низкого старта              |  |  |
| 7 | Спринтерский бег | Совеществование            | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 2 х 30 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину прогнувшись. Эстафетный бег 4х40м.   | Демонстрировать технику низкого старта                    |  |  |
| 8 | Спринтерский бег | Совершенствование          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 4 х 20 метров. Скоростной бег 60 метров с передачей эстафетной палочки.<br><b>Метание мяча с разбега – УН.</b>   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 9 | Прыжки           | Комплексный                | Специальные беговые упражнения.<br><b>Прыжков в длину с места - на результат. Эстафеты - УН.</b>  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.     |  |  |

|    |              |          |   |   |  |  |
|----|--------------|----------|---|---|--|--|
| 10 | Тематическая | Итоговый | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с разбега УН . Бег 30 и 60метров УН .</b> | Корректировка техники прыжка с разбега. |  |  |
|----|--------------|----------|---|---|--|--|

### Кроссовая подготовка(8 часов)

|    |                               |                  |   |   |  |  |
|----|-------------------------------|------------------|---|---|--|--|
| 11 | Кроссовая подготовка          | Инстр-таж по ТБ. | <b>Инструктаж по ТБ. на уроках кроссовой подготовки.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 16минут. Прыжки со скакалкой - 6 минут. Игры.   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности | Раз-тие вын-ти   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 2 x 500м, девочки 2 x 300м . Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | Корректировка техники бега                            |  |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности | совершенство     | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 14 минут - юноши, до 12 минут - девушки. Преодоление полосы препятствий. Подвижные      | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности | совершенство     | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег до 14 мин. Прыжки через скакалку – 6 мин. Встречные эстафеты.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности | совершенство     | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе(1500м.). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры (футбол, пионербол).                                 | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности | комплексный      | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе 2000 метров.<br>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.<br>Подвижные игры.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 17 | Кросс п-вка.                  | комплексный      | ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой до 22 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку – 6 мин. Подвижные игры.   | Развитие выносливости                                 |  |  |
| 18 | Тематич. урок                 | Итогов урок      | ОРУ в движении.<br><b>Бег 2000 м.- УН.</b><br>Эстафеты.<br>Подвижные игры.  | <b>Учебный норматив бега на 2000 м.</b>               |  |  |
|    | Футбол                        | Инстр-таж        | <b>Инструктаж по технике без-ти на уроках по футболу. Правила игры и судейства.</b><br>Игра в квадрат.  | Знать основы по ТБ.                                   |  |  |
| 20 |                               |                  | и. Обводки , передачи во встречном движении. Остановки. Дриблинг. Учебная игра в квадрат.   | рывать технические элементы игры                      |  |  |

|    |        |                   |  |   |  |  |
|----|--------|-------------------|--|---|--|--|
| 21 | Футбол | комплексный       | ОРУ в движении. Ведения (по прямой; по кругу; змейкой), обводки, передачи, остановки. Удары сходу и с места. Игра головой в парах. Игра в квадрат.                                 | Демонстрировать игровые качества. Знать правила |  |  |
| 22 |        |                   |  |   |  |  |
| 23 | Футбол | обучение          | ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Передачи мяча во встречном ведении. Передачи во встречном движении в одно касание. Игра в квадрат в «два касания». Игра | Совершенствованные техники                      |  |  |
| 24 | Футбол | совершенствование | ОРУ в движении. Передачи во встречном движении с обводкой. Игра в одно касание. Игра в квадрат в одно касание. Игра головой в парах. Вбрасывание аута. Учебная игра.               | Техника паса в одно касание                     |  |  |
| 25 | Футбол | совершенствование | ОРУ в движении. Передачи в парах – в одно(два) касания. Удары по воротам: после ведения; после передачи; по неподвижному мячу. Удары головой.                                      | Техника передач                                 |  |  |
| 26 | Футбол | совершенствование | ОРУ в движении. Игра в одно касание. Обводки «фишек». Удары по воротам. Штрафной удар. Одиннадцатиметровый удар. Учебная игра.   | Коррекция удара                                 |  |  |
| 27 | Футбол | совершенствование | ОРУ с футбольными мячами. <b>Обводки, передачи, удары, вбрасывание мяча, игра головой – У.Н.</b>   | Техника удара сходу                             |  |  |
| 28 | Футбол | совершенствование | ОРУ в движении. <b>Выполнение технических элементов игры. Умение вести игру – У.Н.</b>   | Спорт. игры                                     |  |  |

**Спортивные игры (баскетбол-18 часов)**

|    |           |          |   |  |  |  |
|----|-----------|----------|---|--|--|--|
| 29 | Баскетбол | Обучение | <b>Инструктаж по ТБ. на уроках баскетбола. Развитие игры баскетбол в РФ.</b><br>Упражнения в движении с б/больными мячами. Встречные эстафеты.  | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 30 | Баскетбол | Обучение | передачи<br>ОРУ с б/больными мячами. Ведения, обводки, передачи в движении. Броски в кольцо после ведения и остановки: прыжком, шагом, двумя шагами. Дриблинг. Игра «Салки с мячами». Учебная игра по правилам стрит-бола.              | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 31 | Баскетбол |          | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с пепеволом мяча за спиной на месте - перелача. Выбывание мяча Выбивание мяча Лпиблинг. Игра «Салки» с б/больными мячами. Игр по правилам игры стрит-бол. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |

|    |                      |                        |  |  |  |  |
|----|----------------------|------------------------|--|--|--|--|
|    |                      |                        |  |  |  |  |
| 32 | Баскетбол<br>ловля   | Закрепле-<br>ние       | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ведение с последующим броском в кольцо. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игры с ведением и обводкой. Бросок в кольцо с места одной рукой от головы. Игра «Стрит-бол.»  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 33 | Баскетбол            | Комплекс-<br>ный       | ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Ведения мяча, обводка, бросок в кольцо после двойного шага. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стрит-бол.»   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 34 | Баскетбол            | Закрепле-<br>ние       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Дриблинг. Игра «Стрит-бол.»  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 35 | Баскетбол<br>ведения | Совершенст-<br>зование | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения с броском со средней дистанции. Игра «Стрит-бол.»  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |
| 36 | Баскетбол<br>обводка | Совершенст-<br>зование | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Салки» с ведением, обводкой. Игра «Стрит-бол.»   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |
| 37 | Баскетбол            | Комплекс-<br>ный       | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол.». Прием УН.(ведение, обводка, техника выполнения броска в кольцо). | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |
| 38 | Баскетбол            | совершенст-<br>зование | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Дриблинг. Упражнения в броске после ведения.<br>Учебная игра по правилам стрит-бола.  | Техника броска                           |  |  |
| 39 | Баскетбол            | совершенст-<br>зование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Упражнение с обводкой, прохождением под кольцо, броском. Техника броска со средней дистанции. Игра «салки» с мячами и помехами.<br>Учебная игра по правилам стрит-бола.  | Техника броска.                          |  |  |
| 40 | Баскетбол            | совершенст-<br>зование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Обводки с последующим броском в кольцо. Обводка разворотом. Заслоны, заслон с наведением. Броски в кольцо со средней дистанции.<br>Учебная игра.   | Корректировка техники броска             |  |  |

|    |                     |                  |   |  |  |  |
|----|---------------------|------------------|---|--|--|--|
| 41 | Баскетбол           | совершенство     | ОРУ в движении с баскетбольными мячами.<br>Дриблинг. Игра в парах с обводкой соперника.<br>Броски в кольцо со средней дистанции.<br>Упражнения в быстром прорыве (ведения и передачи).<br>Игра по правилам стрит-бола.  | Техника обводки  |  |  |
| 42 | Баскетбол           | комплексный урок | ОРУ в движении. Упражнения с мячами: ведения, обводки, передачи, броски после ведения.<br>Упражнения в быстром прорыве. Игра «салки» с мячами.<br>Учебная игра по правилам баскетбола.  | Коррекция техники броска                                       |  |  |
| 43 | Баскетбол           | Комплексный урок | ОРУ с баскетбольными мячами.<br>Ведения, обводки, обводки разворотом. передачи в движении, броски сходу. Быстрый прорыв.<br>Обводка разворотом.<br>Учебная игра в баскетбол.  | Техника ведения  |  |  |
| 44 | Баскетбол           | совершенство     | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Обводки разворотом с проходом под кольцо, двойным шагом и броском.<br>Броски со средней дистанции.<br>Игра по правилам стрит-бола.   | Техника обводки  |  |  |
| 45 | Баскетбол           | совершенство     | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Упражнения в парах с обводкой разворотом вправо(лево), с проходом под кольцо и броском.<br>Эстафеты с ведением и бросками в кольцо.<br>Игра по правилам стрит-бола.  | Коррекция техники ведения                                      |  |  |
| 46 | Баскетбол           | контрольный урок | ОРУ в движении.<br><b>Выполнение технических элементов на оценку.</b><br><b>Умение вести игровые действия – У.Н.</b>  | Контрольный урок   |  |  |
| 47 | Строевые упражнения | У.Н.             | <b>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</b> Упражнения на гибкость. Подвижные  | Знать инструктаж по ТБ.  |  |  |
| 48 |                     |                  | х махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами.Стойка на голове и руках силой (м.).Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Преодоление полосы препятствий. Упражнение на перекладине. Лазания по канату. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный |  |  |
| 49 | Акробатика          | комплексный      | ОРУ в парах. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики).Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).<br>Упражнения на перекладине. Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату в три                              | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.      |  |  |

|    |                                       |             |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------|---|--|--|--|
| 50 | Гимнастика                            | обучение    | ОРУ в парах. Выполнение акробатических упражнений. Упражнение на малой перекладине (подъем переворотом, оборот махом назад, соскок).<br>Упражнения на развитие гибкости. Акробатика.  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.          |  |  |
| 51 | Акробатика                            | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). Полоса препятствий. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.          |  |  |
| 52 | Опорный прыжок                        | обучение    | ОРУ в парах. Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, Лазание по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие гибкости.  | Корректировка техники выполнения упражнений.                       |  |  |
| 53 | Опорный прыжок                        | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-ПО см (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Лазание по канату в два приема. Преодоление полосы препятствий. Подвижные     | Корректировка техники выполнения упражнений.                       |  |  |
| 54 | Опорный прыжок                        | закрепление | ОРУ в движении. <b>Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° конь в ширину-110 см (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Упражнения на низкой перекладине УН.</b> Лазание по канату.                         | Корректировка Техники выполнения упражнений.                       |  |  |
| 55 | Развитие координационных способностей | закрепление | ОРУ в парах. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). <b>Лазание по канату – УН.</b>   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 56 | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ в парах. Совершенствование умений в <b>преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия) – УН.</b> Упражнения в равновесии - УН.<br>Подвижные игры.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |

### Спортивные игры – 24 часа

|    |           |                   |  |                               |  |  |
|----|-----------|-------------------|--|-------------------------------|--|--|
| 57 | Баскетбол | совершенствование | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Теоретический раздел. История баскетбола. Дриблинг.</b><br>Игра по правилам стрит-бола. | <b>Знать инструктаж по ТБ</b> |  |  |
|----|-----------|-------------------|--|-------------------------------|--|--|

|       |           |                                |   |  |  |  |
|-------|-----------|--------------------------------|---|--|--|--|
| 58    | Баскетбол | Совершенствование техники игры | ОРУ с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в движении. Ведения, обводки, броски в кольцо после ведения. Дриблинг. Упражнения с обводкой и бросками. Учебная игра по правилам стрит-бола.   | Совершенствовать технику владения мячом. |  |  |
| 59    | баскетбол | Закрепление                    | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Игра в парах с обводкой и бросками в кольцо. Быстрый прорыв. Учебная игра по правилам баскетбола.  | Уметь выполнять ведение мяча.            |  |  |
| 61-62 | Баскетбол | Обучение                       | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места. Игра в парах с обводкой и броском. Игра в баскетбол.                      | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 63    | Баскетбол | Комплексный.                   | ОРУ с мячами. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с обводкой и броском. Упражнения в обводке, ведении, двойном шаге, броске в кольцо. Игра | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 64    | Баскетбол | Комплексный.                   | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Дриблинг. Упражнения в быстром прорыве. Игра в стрит-бол.   | Уметь выполнять ведение мяча.            |  |  |
| 65    | Баскетбол | закрепление                    | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игры с обводкой и броском в кольцо. Игра «Стрит-бол».   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 66-67 | Баскетбол | закрепление                    | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 68    | Баскетбол | совершенствование              | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения в быстром прорыве, с использованием обводок. Игра по правилам стрит-                   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 69    | Баскетбол | совершенствование              | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Броски после ведения и двух шагов; остановки шагом; остановки прыжком. Быстрый прорыв. Заслоны. Учебная игра по правилам стрит-бола.  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |



|    |                       |                              |  |  |  |  |
|----|-----------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| 70 | Баскетбол             | совершенствование            | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в парах с обводкой и броском в кольцо. Игра «салки» с мячами. Игра в баскетбол. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                     |  |  |
| 71 | Баскетбол<br>Волейбол | Инструктаж                   | ОРУ с мячом. Специальные упражнения.<br><br><b>Инструктаж потехнике безопасности на уроках волейбола.</b><br><br>Передачи в парах. Перемещения игроков.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                     |  |  |
| 72 | Волейбол              | передачи                     | ОРУ в парах. Передвижения и перемещения на площадке. Передачи в парах двумя руками сверху, снизу: стоя на месте, у стены, с перемещением вправо(лево), вперед, назад. Учебная игра через сетку в парах.  | Дозировка индивидуальная                                 |  |  |
| 73 | волейбол              | перемещение                  | ОРУ в парах с баскетбольными мячами. Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Игра в парах. Подачи мяча снизу одной рукой.                                 | Дозировка индивидуальная                                 |  |  |
| 74 | Волейбол              | обучение                     | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача и прием мяча в   | Корректировка техники выполнения упражнений              |  |  |
| 75 | Волейбол              | Закрепление                  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Подачи мяча верхняя и нижняя.   | Корректировка техники выполнения упражнений              |  |  |
| 76 | Волейбол              | закрепление                  | Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести – прыжки через скакалку. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка |  |  |
| 77 | Волейбол              | совершенствование            | ОРУ в парах с мячами. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная                | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка |  |  |
| 78 | Волейбол              | <b>Контрольные нормативы</b> | ОРУ в парах. <b>Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игра в парах через сетку- верхняя и нижняя передача. УН</b><br><b>Подача мяча через сетку в заданный номер.УН.</b>  | Умение выполнять технические действия                    |  |  |

**Кроссовая подготовка – 8 часов**

|    |   |                   |  |   |  |  |
|----|---|-------------------|--|---|--|--|
| 79 | Вводный урок                                | Инструктаж        | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические знания.</b> Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  | Знать инструкцию по ТБ  |  |  |
| 80 | Кроссовая подготовка                        | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м. Беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий.       | Корректировка техники бега<br>Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка                        | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе 1600 метров. Спортивные игры.                          | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |
| 82 | Кроссовая подготовка                        | Комплексный       | Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой, в среднем темпе – до 25 минут. Упражнения на развитие гибкости. Преодоление полосы препятствия. Эстафеты.   | Развитие скоростно-силовых качеств                                      |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка<br>Бег по пересеченной | Комплексный       | Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 16 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Прыжки через скакалку – 6 мин.<br>Подвижные игры с прыжками.                  | Уметь демонстрировать технику бега                                      |  |  |
| 84 | Кроссовая подготовка                        | Комплексный       | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 2 x 500м, девочки 2 x 300м. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления. | Корректировка техники бега<br>Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности               | совершенствование | Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе – юноши 2000 м., девушки 1000 м.<br>Спортивные игры.   | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |

|    |  |                                     |   |   |  |  |
|----|--|-------------------------------------|---|---|--|--|
| 86 | Бег по пересеченной местности<br>Бег попересечен | УН.                                 | ОРУ в движении.<br><b>УН. В беге на средние дистанции.</b><br>Подвижные игры.<br>Лосанные игры.   | Уметь демонстрировать физические кондиции<br>демонстрировать физические кондиции                          |  |  |
| 87 | Спринтерский бег                                 | инструктаж                          | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по П/а. Понятие об утомлении и переутомлении.</b><br>Игры.   | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос  |  |  |
| 88 | Спринтерский бег                                 | развитие скорости                   | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 3 x 30 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега изученным способом. Метания.   | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции                                       |  |  |
| 89 | Спринтерский бег                                 | развитие скорости                   | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 3 x 30 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега изученным способом. Метания.   | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции                                       |  |  |
| 90 | Легкая атлетика                                  | совершенствование закрепление       | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта с опорой на одну руку 1 x 30м, 1x60 м. Метания мяча.  | Уметь демонстрировать Стартовый разбег  |  |  |
| 91 | Спринтерский бег                                 | развитие скорости совершенствование | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон 3 x 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Встречные эстафеты.                                       | Уметь демонстрировать технику низкого старта<br>Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 92 | Метание  | совершенствование закрепление       | ОРУ в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Метание с 3 шагов разбега. Бег 60 метров - на результат. Эстафеты.   | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции                                       |  |  |
| 93 | Метание  | закрепление                         | ОРУ в движении. Метания набивного мяча 1 —2 кг из- за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега. Встречные эстафеты. | Уметь демонстрировать финальное усилие.   |  |  |
| 94 | Легкая атлетика                                  | совершенствование закрепление       | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта с опорой на одну руку 3 x 40 м. Эстафеты.   | Уметь демонстрировать Стартовый разбег  |  |  |

|    |                 |                   |  |  |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|--|
| 95 | Легкая атлетика | Учебные нормативы | ОРУ в движении. <b>Учебные нормативы:</b> бег- 60 м; метание мяча; прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|--|

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 8 КЛАСС**  
1 четверть – 24 часа

**Легкая атлетика – 10 часов**

|   |                  |                         |  |   |  |  |
|---|------------------|-------------------------|--|---|--|--|
| 1 | Спринтерский бег | инструктаж              | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Игры.</b>   | Знать требования инструкций. Устный опрос     |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | обучение                | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Низкой старт. Старт. Разбег. Повтори. бег 2 x 20, 2 x 40 м. Метание мяча с 3 шагов. Подвижные игры с использованием бега.   | Уметь выполнять стартовый разбегных качеств   |  |  |
| 3 | Низкий старт     | Обучение                | ОРУ в движении. Спец. бег. упр. Низкий старт с опорой на одну руку: старт, разбег; бег по дистанции- 2 x 40 м. Метание мяча. Эстафеты.   | Техника низкого старта                        |  |  |
| 4 | Спринтерский бег | Развит. скорост качеств | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 x 40. Бег с низкого старта с опорой на 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры в беге.                            | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 5 | Спринтерский бег | Развит скор-ти          | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 x 25м. Бег с ускорением 5 x15. Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Прыжки через скакалку – 6 минут. Встречные эстафеты.                                   | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 6 | Спринтерский бег | Совершенствование       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 x 15 метров. Бег со старта 30 метров. Подбор разбега в прыжках в длину с разбега. Подвижные игры.                   | Уметь демонстрировать технику низкого старта  |  |  |
| 7 | Спринтерский бег | Совершенствование       | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 3 x 30 метров. Прыжки в длину с индивидуального разбега. Метание в горизонтальную цель. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Демонстрировать технику низкого старта        |  |  |

|    |                  |                 |   |   |  |  |
|----|------------------|-----------------|---|---|--|--|
| 8  | Спринтерский бег | Совершенство    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 4 x 15 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжок в длину прогнувшись. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 9  | Прыжки           | Комплексный     | Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с места - на результат.</b><br><b>Эстафетный бег - УН.</b>  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.     |  |  |
| 10 |                  | <b>Итоговый</b> | ОРУ в движении. <b>Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега УН . Бег 30 и 60 метров УН .</b>  | техники прыжка с разбега.                                 |  |  |

### Кроссовая подготовка(8 часов)

|    |                               |                   |   |   |  |  |
|----|-------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 11 | Кроссовая подготовка          | Инструктаж по ТБ. | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 16 минут. Прыжки со скакалкой - 6 минут. Игры.                       | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной           | Раз-тие           | и. Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м . Прыжки через скакалку – 6 минут. Встречные эстафеты.     | техники бега  |  |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности | совершенство      | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки. Преодоление полосы | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности | совершенство      | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег до 2000 м. Эстафеты.   | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности | совершенство      | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе(1600м.). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры (футбол, пионербол).                             | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности | комплексный       | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 1800 метров.<br>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.<br>Прыжковые упражнения. Подвижные игры.               | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 17 | Кросс.п-вка.                  | комплексный       | ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой до 16 минут. Преодоление полосы препятствий. Выполнение прыжковых упражнений. Подвижные игры.   | Развитие выносливости                                 |  |  |

|          |               |                   |   |  |  |  |
|----------|---------------|-------------------|---|--|--|--|
| 18       | Тематич. урок | Итогов урок       | ОРУ в движении.<br><b>Бег 2000 м.- УН.</b><br>Подвижные игры.   | <b>Учебный норматив бега на 2000 м.</b>                  |  |  |
| 19       | Футбол        | Инструктаж        | <b>Инструктаж по технике без-ти на уроках по футболу.</b> Правила игры и судейства.<br>Игра в квадрат.  | <b>Знать основы по ТБ.</b>                               |  |  |
| 20       |               | Комплексный       | ии. Обводки , передачи во встречном движении.<br>Остановки. Дриблинг. Игра в квадрат 3х3  | рывать<br>технические<br>элементы игры                   |  |  |
| 21<br>22 | Футбол        | комплексный       | ОРУ в движении. Ведения, обводки, передачи, остановки. Удары сходу и с места. Игра в квадрат УН.  | Демонстрировать игровые качества.<br>Знать правила игры. |  |  |
| 23       | Футбол        | обучение          | ОРУ в движении. Передачи мяча во встречном ведении. Передачи в движении в одно касание. Игра в квадрат в «два касания». Вбрасывание аута. Игра головой. | Совершенствован<br>ие техники                            |  |  |
| 24       | Футбол        | совершенствование | ОРУ в движении. Передачи во встречном движении с обводкой . Игра в одно касание. Игра в квадрат 4х4<br>Вбрасывание аута. Учебная игра.                  | Техника паса в<br>одно касание                           |  |  |
| 25       | Футбол        | совершенствование | ОРУ в движении. Удары по воротам; после ведения , после передачи; по неподвижному мячу. Игра в парах головой.<br>Учебная игра.                          | Техника передач  |  |  |
| 26       | Футбол        | совершенствование | ОРУ в движении. Игра в одно касание.<br>Обводки «фишек». Удары по воротам. Штрафной удар. Одиннадцати метровый удар. Учебная игра.                      | Коррекция удара  |  |  |
| 27       | Футбол        | совершенствование | ОРУ с футбольными мячами.<br><b>Обводки,передачи, удары, вбрасывание мяча, игра головой – У.Н.</b>  | Техника удара<br>сходу                                   |  |  |
| 28       | Футбол        | совершенствование | ОРУ в движении.<br><b>Выполнение технических элементов игры.</b><br><b>Умение вести игру – У.Н.</b>   | Спорт. игры  |  |  |

*Спортивные игры (баскетбол-18 часов)*

|    |                    |                   |   |  |  |  |  |
|----|--------------------|-------------------|---|--|--|--|--|
| 29 | Баскетбол          | Обучение          | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |  |
| 30 | Баскетбол передачи | Обучение          | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Игра стрит-бол.         | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |  |
| 31 | Баскетбол          |                   | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Выбивание мяча Выбивание мяча Упражнения с ведением обводкой – игра «салки» с мячами. Игра по правилам стрит-бола.  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |  |
| 32 | Баскетбол ловля    | Закрепление       | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Выбивание мяча. Выбивание мяча. Упражнения в быстром прорыве. Игра «Стрит-бол».   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |  |
| 33 | Баскетбол          | Комплексный       | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стрит-  | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |  |
| 34 | Баскетбол          | Закрепление       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Быстрый прорыв с быстрым ведением и длинной   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |  |
| 35 | Баскетбол ведения  | Совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения в обводках и ведении мяча. Игра   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |  |
| 36 | Баскетбол обводка  | Совершенствование | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения в движении с ведением, обводкой разворотом, броском в кольцо. Игра «Стрит-бол.»  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |  |
| 37 | Баскетбол          | Комплексный       | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол». Прием УН.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол     |  |  |  |

|    |           |                   |   |                              |  |  |
|----|-----------|-------------------|---|------------------------------|--|--|
| 38 | Баскетбол | совершенствование | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Дриблинг. Упражнения в броске после ведения.<br>Учебная игра по правилам стрит-бола.   | Техника броска               |  |  |
| 39 | Баскетбол | совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Обводки ,броски в кольцо после ведения . Упражнение с обводкой, проходом под кольцо, броском. Техника броска со средней дистанции. Учебная игра по правилам стрит-бола. | Техника броска.              |  |  |
| 40 | Баскетбол | совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Обводки с последующим броском в кольцо. Заслоны, заслон с наведением. Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра.                                     | Корректировка техники броска |  |  |
| 41 | Баскетбол | совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Игра в парах с обводкой соперника. Броски в кольцо со средней дистанции. Игра по правилам стрит-бола.   | Техника обводки              |  |  |
| 42 | Баскетбол | комплексный урок  | ОРУ в движении. Упражнения с мячами: ведения, обводки, передачи, броски после ведения. Игра «салки» с мячами. Учебная игра по правилам баскетбола.  | Коррекция техники броска     |  |  |
| 43 | Баскетбол | Комплексный урок  | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки, передачи в движении, броски сходу. Быстрый прорыв. Обводка разворотом с последующим проходом и броском в кольцо, после двойного шага. Учебная игра в баскетбол.  | Техника ведения              |  |  |
| 44 | Баскетбол | совершенствование | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Обводки с проходом под кольцо. Броски со средней дистанции. Игра по правилам стрит-бола.   | Техника обводки              |  |  |
| 45 | Баскетбол | совершенствование | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Упражнения в парах с обводкой и проходом под кольцо с броском. Эстафеты с ведением и бросками в кольцо. Игра по правилам стрит-бола.                             | Коррекция техники ведения    |  |  |
| 46 | Баскетбол | контрольный урок  | ОРУ в движении.<br><b>Выполнение технических элементов на оценку. Умение вести игровые действия – У.Н.</b>  | Контрольный урок             |  |  |



|    |                                       |             |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------|---|--|--|--|
| 47 | Строевые упр-нения                    | Инструктаж  | <b>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Подвижные</b>  | Фронтальный опрос  |  |  |
| 48 | Акробатика                            | комплексный | ОРУ в парах. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 49 | Акробатика                            | комплексный | ОРУ в парах. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Преодоление полосы препятствий . Связка акробатических элементов. Подвижные игры.                         | Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.       |  |  |
| 50 | Гимнастика                            | обучение    | ОРУ в парах. Выполнение акробатических упражнений. Упражнение на малой перекладине (подъем переворотом, оборот махом назад, соскок). Упражнения на развитие гибкости. Акробатика.   | Корректировка техники выполнения упражнений.                       |  |  |
| 51 | Акробатика                            | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Упражнение на                          | Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.       |  |  |
| 52 | Опорный прыжок                        | обучение    | ОРУ в парах. Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доску (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 53 | Опорный прыжок                        | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Совершенствование техники опорного прыжка, прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Лазание по канату. Упражнение на перекладине. Подвижные игры.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 54 | Опорный прыжок                        | закрепление | ОРУ в движении. Совершенствование техники опорного прыжка; прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Упражнения на низкой перекладине. Лазания по канату. Подвижные игры.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 55 | Развитие Координационных способностей | закрепление | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Лазания по канату в два приема. Подвижные игры.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |

|    |                                       |             |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------|---|--|--|--|
| 56 | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ в парах. <b>Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии – УН изученного материала.</b> | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------|---|--|--|--|

## Спортивные игры – 24 часа

|          |           |                                |  |  |  |  |
|----------|-----------|--------------------------------|--|--|--|--|
| 57       | Баскетбол | совершенствование              | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Теоретический раздел. История баскетбола. Дриблинг.</b><br>Игра по правилам стрит-бола.   | Знание инструктожа по ТБ                 |  |  |
| 58       | Баскетбол | Совершенствование техники игры | Специальные упражнения в движении. Ведения, обводки, броски в кольцо после ведения. Дриблинг.<br>Упражнения с обводкой и бросками.<br>Учебная игра по правилам стрит-бола.   | Совершенствование техники                |  |  |
| 59       | баскетбол | Закрепление                    | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Игра в парах с обводкой и бросками.<br>Быстрый прорыв. Учебная игра по правилам баскетбола.   | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 60<br>61 | Баскетбол | Обучение                       | ОРУ с мячом. Веления мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места. Упражнения в быстром прорыве. «Стрит-бол»                                  | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 62       | Баскетбол | Комплексный.                   | ОРУ с мячами. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Игра по правилам стрит-бола. | Корректировка техники ведения мяча.      |  |  |
| 63       | Баскетбол | Комплексный.                   | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Тактика игры в защите.<br>Выполнять игровое задание в игре.  | Уметь выполнять ведение мяча.            |  |  |
| 64       | Баскетбол | закрепление                    | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача с проходом под кольцо и броском. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра по правилам стрит-бола.   | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |

|          |           |                       |  |   |  |  |
|----------|-----------|-----------------------|--|---|--|--|
| 65       | Баскетбол | закрепление           | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стрит-бол.»  | Корректировка техники ведения мяча.         |  |  |
| 66<br>67 | Баскетбол | совершенствование     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол.».   | Уметь применять в игре защитные действия    |  |  |
| 68       | Баскетбол | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Броски после ведения и двух шагов; остановки шагом; остановки прыжком. Быстрый прорыв. Заслоны. Учебная игра по правилам стрит- бола.  | Корректировка техники ведения мяча.         |  |  |
| 69       | баскетбол | Закреплени<br>е       | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения, обводки. Игра в парах с обводкой и бросками. Быстрый прорыв. Учебная игра по правилам баскетбола.  | Корректировка техники ведения мяча.         |  |  |
| 70       | Баскетбол | УН.                   | <b>ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Индивидуальные действия игроков. Игра «Стрит-бол.» Оценивать технические действия.</b>                          | Уметь владеть мячом в игре баскетбол        |  |  |
| 71       | Волейбол  | Инструктаж            | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Развитие современного волейбола.</b><br>Передачи в парах. Перемещения игроков.  | Знание инструктажа по ТБ.                   |  |  |
| 72       | Волейбол  | обучение              | Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Игра в парах с приемом и передачей мяча, с перекатом на спину. Развитие прыгучести посредством специальных упражнений. Учебная игра в волейбол. | Дозировка индивидуальная                    |  |  |
| 73       | Волейбол  | обучение              | ОРУ с мячами в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после  | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 74       | Волейбол  | акрепление            | ОРУ в парах с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Игра через сетку в парах.   | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |

|    |          |                              |  |  |  |  |
|----|----------|------------------------------|--|--|--|--|
| 75 | Волейбол | закрепление                  | ОРУ в парах с мячами. Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести – упражнения. Учебная игра.                        | техники выполнения упражнений<br>Дозировка               |  |  |
| 76 | Волейбол | совершенствование            | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка |  |  |
| 77 | Волейбол | закрепление                  | ОРУ в парах с мячами. Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести – упражнения. Учебная игра.                        | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка |  |  |
| 78 | Волейбол | <b>Контрольные нормативы</b> | Верхняя прямая и нижняя подача мяча.<br>Игра в парах через сетку- верхняя и нижняя передача.<br>Подача мяча через сетку в заданный номер.  | Умение выполнять технические действия                    |  |  |

|          |                               |                   |  |   |  |  |
|----------|-------------------------------|-------------------|--|---|--|--|
| 79       | Вводный урок                  | инструктаж        | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические знания.</b> Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  | Знать инструктаж  |  |  |
| 80       | Кроссовая подготовка          | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 16 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Встречные эстафеты.   | Уметь демонстрировать технику бега                                      |  |  |
| 81<br>82 | Кроссовая подготовка          | совершенствование | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 1800 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.  | Корректировка техники бега<br>Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 83       | Бег по пересеченной местности | совершенствование | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |

|    |                               |                   |   |   |  |  |
|----|-------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 84 | Бег по пересеченной местности | комплексный       | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 2000 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры (футбол).   | Уметь демонстрировать физические кондиции                           |  |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности |                   | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры (футбол, пионербол). | Уметь демонстрировать физические кондиции                           |  |  |
| 86 | Кроссовая подготовка          | УН.               | ОРУ в движении.<br><b>Выполнение УН. В беге на 2000 метров.</b><br>Подвижные игры.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           |  |  |
| 87 | л/атлетика                    | обучение          | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основные особенности видов л/атлетики.</b> Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.   | <b>Знать инструктаж по ТБ.</b>                                      |  |  |
| 88 | Спринтерский бег              | развитие скорости | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 15 до 30 метров. Прыжки через скакалку-6 мин. Эстафетный бег. Метание мяча в цель. Прыжок в длину с 5 шагов разбега.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           |  |  |
| 89 | Спринтерский бег              | развитие скорости | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 20 до 30 метров. Прыжки через скакалку-7 мин. Метание мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           |  |  |
| 90 | Спринтерский бег              | развитие скорости | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 20 до 30 метров.<br><b>Прыжки через скакалку-1 мин – УН.</b><br>Метание мяча на результат.  | Уметь демонстрировать финальное усилие                              |  |  |
| 91 | Спринтерский бег              | совершенствование | ОРУ в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Метание с 3 шагов разбега. Эстафетный бег.<br><b>Бег 60 метров - на результат.</b>             | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 92 | Метание                       | совершенствование | ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 2 кг, девушки - до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1). Прыжки в длину.  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                    |  |  |

|       |                 |                   |   |   |  |  |
|-------|-----------------|-------------------|---|---|--|--|
| 93-94 | Метание         | Закрепление       | ОРУ в движении. Метания набивного мяча 1 —2 кг из- за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега. <b>Эстафетный бег – УН.</b> | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |
| 95    | Легкая атлетика | Учебные нормативы | ОРУ в движении. <b>Учебные нормативы: бег- 60 м; метание мяча; прыжки в длину с разбега.</b>  | Уметь демонстрировать технику в целом.  |  |  |

| №п/п                        | Тема урока                       | Кол-во часов               | Тематическое планирование–9 класс   | Требования к уровню подготовки                                   | дата |  |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|--|------|--|
|                             |                                  |                            |   |  | план |  |
| 1                           |                                  |                            |   |  |      |  |
| <b>1 четверть – 24 часа</b> |                                  |                            |   |  |      |  |
| 1                           | Спринтерский бег                 | инструктаж                 | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.</b><br>Спец. беговые упр. Низкой старт. старт. разбег. Повтори. Бег 3x10, 2x20 м. Метание теннисного мяча с места. Эстафеты. | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос<br>стартовый разбег |      |  |
| 2-3                         | Спринтерский бег<br>Низкий старт | Обучение                   | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Повторный бег с ходу 3x15м. Прыжки через скакалку.<br>Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции 2x30 м. Метание мяча с 3 шагов разбега.<br>Встречные эстафеты.  | Развитие скоростных качеств старта                               |      |  |
| 4                           | Спринтерский бег                 | Развит. скоростных качеств | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 4 x 20. Метание мяча с полного разбега. Прыжки через скакалку – 6 мин.<br>Встречные эстафеты.   | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции                    |      |  |

|    |                  |                  |  |   |  |  |
|----|------------------|------------------|--|---|--|--|
| 5  | Спринтерский бег | Развит скорости  | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3х 25м. Бег на 60 м. с низкого старта. Прыжки в длину прогнувшись, с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.   | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции             |  |  |
| 6  | Спринтерский бег | Совешенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5х 15 метров. Бег со старта 1х60 метров. Прыжки в длину с индивидуально подобранного разбега. Подвижные игры с бегом. | Уметь демонстрировать технику низкого старта              |  |  |
| 7  | Спринтерский бег | Совершенство     | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 2х30 метров. Бег 400 м с фиксацией результата. Встречные эстафеты с элементами полосы препятствий.                                    | Демонстрировать технику низкого старта                    |  |  |
| 8  | Спринтерский бег | Совершенство     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 4х 2 метров. Скоростной бег до 60метров с передачей эстафетной палочки (4 этапа). Прыжки в длину. Подвижные игры.                       | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 9  |                  |                  | Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с места — на результат.</b><br><b>Метание мяча – УН.</b><br><b>Эстафетный бег – УН.</b>  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.     |  |  |
| 10 | Тематическая     | Итоговый         | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с разбега УН . Бег 30и 60 метров УН .</b>  | Корректировка техники прыжка с разбега.                   |  |  |

### Кроссовая подготовка(8 часов)

|    |                               |                        |  |   |  |  |
|----|-------------------------------|------------------------|--|---|--|--|
| 11 | Кроссовая подготовка          | Инструктаж по ТБ.      | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Техника бега по дистанции.</b><br>Бег в медленном темпе до 12 минут.<br>Специальные беговые упражнения.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности | Развивать выносливость | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (60 % силы).<br>Преодоление полосы препятствий.          | Корректировка техники бега                            |  |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности | совершенство           | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности | совершенство           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой – до 20 минут.<br>Преодоление полосы препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             |  |  |

|    |                               |              |   |   |  |  |
|----|-------------------------------|--------------|---|---|--|--|
| 15 | Бег по пресеченной местности  | совершенство | ОРУ в движении с использованием спец упражнений. Кроссовый бег, при территории школы – 1000м. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.                                   | Уметь демонстрировать физические кондиции         |  |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой – до 24 минут. Преодоление полосы препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции         |  |  |
| 17 | Кросс. п-вка.                 | комплексный  | ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой до 16 минут. <b>Преодоление полосы препятствий – УН.</b>  | Развитие выносливости                             |  |  |
| 18 | Тематич. урок                 | Итогов урок  | <b>ОРУ в движении. Бег 2000 м.- УН. Эстафеты. Подвижные игры.</b>   | <b>Учебный норматив бега на 2000 м.</b>           |  |  |
| 19 | Футбол                        | Инструктаж   | <b>Инструктаж по технике без-ти на уроках по футболу. Правила игры и судейства. Игра .</b>  | Знать основы по ТБ.                               |  |  |
| 20 | Футбол                        | Комплексный  | ОРУ в движении. Обводки, передачи во встречном движении. Остановки. Дриблинг. Квадрат.  | Уметь демонстрировать технические элементы игры   |  |  |
| 21 | Футбол                        | Комплексный  | ОРУ в движении. Ведения, обводки, передачи, остановки. Удары сходу и с места. Игра в квадрат 2х2, 4х4. Игра головой; удары головой по воротам после подачи. Игра в футбол.      | Демонстрировать игровые качества                  |  |  |
| 22 | футбол                        | Обучение     | ОРУ в движении с мячами. Ведения, обводки, передачи. Удары сходу. Игра в квадрат 3х3.   | Демонстрировать игровые качества                  |  |  |
| 23 | Футбол                        | Обучение     | ОРУ в движении. Ведения и обводки во встречном движении. Передачи в одно касание. Удары по воротам с места; после ведения; после передачи. <b>Игра в квадрат</b>                | Уметь выполнять ведение мяча в движении.          |  |  |
| 24 | Футбол                        | Обучение     | ОРУ в движении. Ведения и обводки во встречном движении. Передачи в одно касание. Удары по воротам с места; после ведения; после передачи. <b>Игра в квадрат 2х2, 3х3, 4х4.</b> | Уметь выполнять ведение мяча в движении.          |  |  |
| 25 | Футбол                        | Закрепление  | ОРУ в движении с футбольными мячами. Обводка в парах. Передачи мяча в одно касание. Удары по воротам с места и после ведения. Игра в футбол.                                    | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. |  |  |
| 26 | Футбол                        | Закрепление  | ОРУ в движении с мячами. Вбрасывание ауа. Подача углового удара. Игра в квадрат 3-3,4-4. Удар по воротам с 11 метров. Штрафной удар.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. |  |  |



|    |        |             |  |  |  |  |
|----|--------|-------------|--|--|--|--|
| 27 | Футбол | Комплексный | ОРУ в движении. Передачи в одно касание во встречном ведении, в упражнениях в парах. Обводка, с последующим ударом по воротам сходу, и с ответной передачи. Учебная игра в футбол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.                            |  |  |
| 28 | Футбол | Комплексный | <b>ОРУ в движении с мячами. Умение демонстрировать технические элементы футбола. Умение выполнять игровые действия-УН.</b>   | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при |  |  |

**Спортивные игры (баскетбол -18 часов)**

|    |                      |                   |   |   |  |  |
|----|----------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 29 | Баскетбол инструктаж | Обучение          | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История баскетбола. Правила игры. «Стрит-бол»-правила игры. Ведения мяча, передачи. Игра «Салки с мячами».</b>                                    | Знание техники безопасности на уроках по баскетболу.      |  |  |
| 30 | Баскетбол            | Обучение          | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведения с изменением направления движения и высоты отскока. Передачи в парах. Передачи во встречном движении. «Салки с мячами». Игра в парах с обводкой, проходом, броском. стрит-бол. | Корректировка техники выполнения упражнений.              |  |  |
| 31 | Баскетбол            | Обучение          | ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Ведения, обводки, передачи в движении. Обучение броску в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игры.   | Корректировка техники выполнения упражнений               |  |  |
| 32 | Баскетбол            | Совершенствование | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники |  |  |
| 33 | Баскетбол            | Совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Упражнения в парах с обводкой, проходом под кольцо, броском. Игра «салки» с мячами. Обводка разворотом, с последующим броском. Стрит-бол.                                   | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча          |  |  |
| 34 | Баскетбол            | комплексный       | ОРУ в движении с мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками в движении. Игра                                  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.         |  |  |
| 35 | Баскетбол            | комплексный       | ОРУ в движении с мячами. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по правилам стрит-бола.  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.         |  |  |
| 36 | Баскетбол            | совершенствование | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Броски в кольцо двумя шагами. Игра стрит-бол.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча          |  |  |

|    |           |             |   |  |  |  |
|----|-----------|-------------|---|--|--|--|
| 37 | Баскетбол | комплексный | ОРУ в движении с мячами. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Быстрый прорыв. Игра стрит-бол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |  |
|----|-----------|-------------|---|--|--|--|

### Спорт игры – 18 часов

|          |                                    |                   |   |   |  |  |
|----------|------------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 38       | Баскетбол                          | Обучение          | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Упражнения с ведением, обводкой, передачами, двойным шагом и броском в кольцо одной рукой с верха. Виды заслонов. Учебная игра стрит-бол.   | Корректировка техники ведения мяча.                             |  |  |
| 39<br>40 | Баскетбол<br>передачи<br>Баскетбол | Обучение          | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Упражнения с ведением, обводкой, передачами, двойным шагом и броском в кольцо одной рукой с верха. Виды заслонов. Учебная игра баскетбол.<br>ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Стрит-бол. | Корректировка техники ведения мяча.<br>ведение мяча в движении. |  |  |
| 41       | Баскетбол<br>ловля                 | Закрепление       | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Упражнения с ведением, обводкой, передачами, двойным шагом и броском в кольцо одной рукой с верха. Виды заслонов. Учебная игра стрит-бол.   | Уметь применять в игре защитные действия                        |  |  |
| 42       | Баскетбол                          | Комплексный       | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра стрит-бол.  | Уметь применять в игре защитные действия                        |  |  |
| 43       | Баскетбол                          | Закрепление       | ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Упражнения с ведением, обводкой, передачами, двойным шагом и броском в кольцо одной рукой с верха. Виды заслонов. Учебная игра стрит-бол.   | Уметь применять в игре защитные действия                        |  |  |
| 44       | Баскетбол<br>ведения               | Совершенствование | ОРУ с мячами. Упражнения с ведением, обводкой, двойным шагом, броском. Игра «салки» с мячами и с «препятствием». Игра в парах с мячами и противоборством проходу под кольцо. Стрит-бол.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                            |  |  |
| 45       | Баскетбол<br>обводка               | Совершенствование | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «салки» с помехами. Стрит-бол.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                            |  |  |
| 46       | Баскетбол                          | Комплексный       | ОРУ в движении с мячами.<br><b>Выполнение основных элементов игры: ведение, обводки, передаче, техника броска, умение вести игровые действия – УН.</b>  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол                            |  |  |

|          |                       |             |   |   |  |  |
|----------|-----------------------|-------------|---|---|--|--|
| 47       | Строевые упр-нения    | инструктаж  | <b>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Подв-е игры.</b>   | Фронтальный опрос   |  |  |
| 48       | Акр-тика              | Комплексный | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами.Стойка на голове и руках силой (м.).Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  |  |  |
| 49       | Акр-тика              | Комплексный | . ОРУ в разомкнутом строю.. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. Комбинация акробатических упражнений. Выполнение лазания по канату в 2 приема. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.   |  |  |
| 50<br>51 | Акробатика<br>Опорный | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. <b>Стойка на руках махомодной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в«мост».</b> <b>Кувырок назад в полушпагат (девочки).</b> Упражнение на малой перекладине. Опорный прыжок согнув ноги. Спорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см),прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату изученными способами. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный |  |  |
| 52       | Опорный прыжок        | обучение    | ОРУ в разомкнутом строю. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Упражнение на высокой перекладине: размахивание в висячем положении, соскок махом вперед (назад), подъем переворотом.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  |  |  |

|          |   |                     |   |   |  |  |
|----------|---|---------------------|---|---|--|--|
| 53<br>54 | Опорный прыжок<br>Развитие координационных способностей | закрепление         | ОРУ в движении .Совершенствование техники опорного прыжка. Упражнение на перекладине (м): размахивание в висе, подъем разгибом, оборот махом назад, соскок на махе назад, с поворотом на 90 гр. Преодоление полосы препятствий. Развитие гибкости.<br>Формирование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия).<br>Упражнения в равновесии. Комбинации акробатических упражнений – мальчики и девочки. | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход<br>Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный |  |  |
| 55       | Развитие координационных способностей                   | Комплексный         | ОРУ в парах. <b>Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия) – УН.</b><br><b>Упражнение на перекладине – УН.</b>   | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход   |  |  |
| 56       | Развитие силовых способностей                           | Комплексный         | <b>Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.</b><br><b>Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)</b><br><b>Опорный прыжок - УН.</b>   | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход   |  |  |
| 57       | Баскетбол   | <b>Инструктаж</b>   | <b>Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Теоретические знания.</b><br>Упражнения в движении с баскетбольными мячами.<br>Правила игры в стрит-бол. Игра.   | <b>Знание Т.Б.</b>  |  |  |
| 58       | Баскетбол   | закрепление навыков | Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Единоборства в парах, с обводкой, броском в кольцо сходу. Штрафной бросок.<br>Учебная игра в стрит-бол.  | Техника броска  |  |  |
| 59       | Баскетбол   | закрепление         | Упражнения с баскетбольными мячами.<br>Ведения, обводки, передачи в движении, бросок мяча в кольцо. Дриблинг. Штрафной бросок.<br>Учебная игра в стрит-бол.   | Техника обводки   |  |  |
| 60       | Баскетбол   | совершенствование   | Упражнения с баскетбольными мячами в движении.<br>Ведения, обводки. Постановка заслонов.<br>Штрафной бросок. Учебная игра в стрит-бол.  | Корректировка техники броска  |  |  |
| 61       | Баскетбол   | совершенствование   | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места. Упражнения в быстром прорыве. Тактика игры. Учебная игра.   | Корректировка техники ведения мяча.   |  |  |

|    |                   |                   |  |   |  |  |
|----|-------------------|-------------------|--|---|--|--|
| 62 | Баскетбол         | совершенствование | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Упражнения с обводкой. Тактика игры. | Корректировка техники ведения мяча.         |  |  |
| 63 | Баскетбол         | совершенствование | ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Упражнения в парах с ведением, обводкой, прессингом, броском. Броски в кольцо одной от головы, со средней дистанции и различных точек. Тактика игры в обороне. Учебная игра.   | Уметь выполнять ведение мяча.               |  |  |
| 64 | Баскетбол         | совершенствование | Упражнения с баскетбольными мячами. Ведения, обводки, передачи в движении, бросок мяча в кольцо. Дриблинг. Штрафной бросок. Учебная игра в стрит-бол с применением тактических приемов игры.   | Уметь применять в игре защитные действия    |  |  |
| 65 | Баскетбол         | совершенствование | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Упражнения с обводкой соперника, проходом, броском. Учебная                       | Уметь применять в игре защитные действия    |  |  |
| 66 | Баскетбол         | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения с обводкой, проходом, броском. Тактика нападения. Учебная игра.                   | Уметь применять в игре защитные действия    |  |  |
| 67 | Баскетбол         | совершенствование | Упражнения с баскетбольными мячами. Ведения, обводки, передачи в движении, бросок мяча в кольцо. Дриблинг. Штрафной бросок. Учебная игра в стрит-бол с применением тактических приемов игры.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол        |  |  |
| 68 | Баскетбол         | совершенствование | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Упражнения с ведением, обводкой разворотом, проходом, двумя шагами, броском. Учебная игра в стрит-бол.                     | Уметь владеть мячом в игре баскетбол        |  |  |
| 69 | Баскетбол         | У.Н.              | Упражнения с баскетбольными мячами. Ведения, обводки, передачи в движении, бросок мяча в кольцо. Дриблинг. Штрафной бросок. Учебная игра в стрит-бол с применением тактических приемов игры.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол        |  |  |
| 70 | Тематический урок | контрольный урок  | <b>ОРУ в движении с мячами. Технические действия игрока: ведения ; обводки ; передачи; броски; броски после ведения. Умение вести игровые действия – УН.</b>   | Уметь применять в игре технические действия |  |  |

*Спортивные игры - волейбол - 8часов*

|    |                |                   |  |   |  |  |
|----|----------------|-------------------|--|---|--|--|
| 71 | Инструктаж ТБ. | волейбол          | <b>Инструктаж Т/Б по игре в волейбол. Правила игры и проведения соревнований..</b><br>ОРУ в движении. Игра в парах- нижняя и верхние передачи.   | Знать инструкцию по ТБ  |  |  |
| 72 | волейбол       | совершенствование | ОРУ в движении. Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.  | Дозировка индивидуальная  |  |  |
| 73 |                |                   | Правила игры в волейбол. Передача верхняя и нижняя в парах. Нападающий Удар (в парах)<br>Игра в парах. Развитие прыгучести.  |   |  |  |
| 74 | волейбол       | совершенствование | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Перекат на спину при приеме мяча. Игра в парах через сетку.                   | Корректировка техники выполнения упражнений                             |  |  |
| 75 | волейбол       | совершенствование | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах. Перекат на спину и в сторону. Поддачи мяча и прием. Игра в парах.  | Корректировка техники выполнения упражнений                             |  |  |
| 76 | волейбол       | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Игра в парах, с приемом верхним и нижним, с перекатами, и передним скольжением. Игра в парах через сетку. | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная |  |  |
| 77 | волейбол       | совершенствование | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.                     | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная |  |  |
| 78 | волейбол       | У.Н.              | <b>Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игра в парах через сетку- верхняя и нижняя передача.</b><br><b>Подача мяча через сетку в заданный номер.</b><br><b>Учебная игра. Выполнение технических действий на оценку. Прием УН.</b>                            | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная |  |  |
| 79 | Вводный урок   | инструктаж        | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические знания.</b> Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  | Знать инструктаж  |  |  |

|    |                               |                   |   |   |  |  |
|----|-------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 80 | Кроссовая подготовка          | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 16 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Встречные эстафеты.  | Уметь демонстрировать технику бега                                      |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка          | совершенствование | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 1800 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.   | Корректировка техники бега<br>Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности |                   | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.<br>Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.<br><br>Спортивные игры. | Уметь продемонстрировать физические кондиции                            |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка          | совершенствование | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 2000 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.   | Корректировка техники бега<br>Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности | комплексный       | ОРУ в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе до 2000 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры (футбол).   | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности | совершенствование | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.<br>Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры (футбол, пионербол).    | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |
| 86 | Кроссовая подготовка          | УН.               | ОРУ в движении.<br><b>Выполнение УН. В беге на 2000 метров.</b><br>Подвижные игры.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                               |  |  |

|          |                  |                   |   |   |  |  |
|----------|------------------|-------------------|---|---|--|--|
| 87       | л/атлетика       | обучение          | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основные особенности видов л/атлетики. График приема нормативов.</b><br>Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.  | <b>Знать инструктаж по ТБ.</b>                                      |  |  |
| 89<br>90 | Спринтерский бег | развитие скорости | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Прыжки через скакалку-7 мин. Метание мяча в цель.<br><b>Прыжок в длину с 5 шагов разбега. Игры.</b> | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           |  |  |
| 91-92    | Спринтерский бег | совершенствование | ОРУ в движении с использованием беговых упражнений. Ускорения сходу: 3x15, 2x20 м.<br>Прыжок в длину прогнувшись, с разбега.<br>Метание мяча в горизонтальную цель.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>Прыжки в длину с места; тройным прыжком.  | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 92       |                  | совершенствование | . ОРУ в движении с использованием беговых упражнений. Ускорения сходу: 3x15, 2x20 м.<br>Прыжок в длину прогнувшись, с разбега.<br>Метание мяча с разбега на результат.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>Прыжки в длину с места; тройным прыжком.<br><b>Бег 400 м. – УН.</b>  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                    |  |  |
| 93       | Метание          | совершенствование | ОРУ в движении с использованием беговых упражнений. Ускорения сходу: 2X30, 2X20.<br>Прыжок в длину прогнувшись, с разбега.<br><b>Метание мяча с разбега на результат – УН.</b><br>Челночный бег 3x10 м.<br>Прыжки в длину с места; тройным прыжком.<br><b>Подтягивания, отжимания – УН.</b>                                       | Уметь проявлять усилия  |  |  |
| 94       | Метание          | закрепление       | ОРУ в движении с использованием беговых упражнений. Ускорения сходу: 3x15, 2x20 м.<br>Прыжок в длину прогнувшись, с разбега – подбор индивидуального разбега.<br>Челночный бег 3x10 м. <b>Прыжки в длину – УН.</b><br><b>Поднимание туловища – УН.</b><br><b>Прыжки через скакалку за 30 сек. ,1 мин. – УН.</b>                   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                             |  |  |
| 95       | л/атлетика       | совершенствование | ОРУ в движении с использованием беговых упражнений. Ускорения сходу: 4X5м.<br>Прыжок в длину прогнувшись, с разбега.<br><b>Метание мяча с разбега - УН.</b><br><b>Челночный бег 3x10 м. – УН. Бег 60 м. УН.</b><br><b>Прыжки в длину с места; тройным прыжком. – УН.</b>  | Демонстрировать максимальные усилия                                 |  |  |