****

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 7 – 9 классов разработана на основе федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Минобразования России от 5 марта 2004г., № 1089) и рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, авторами - составителями которой являются М.Я.Виленский, В.И. Лях. Москва «Просвещение»,2012. Рабочая программа для 7-9 классов рассчитана на 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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

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

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

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

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

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

 **Задачи физического воспитания учащихся 7-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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 кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- 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 саморегуляции.

**Содержание программы**

 **7 класс**

 РРРоль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

 Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

 Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

 Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

 Правила соревнований по баскетболу.

 **Физическое совершенствование**

**Общая физическая подготовка.**

 *Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: волейбол. Игры по упрощенным правилам. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга*. Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

**Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта**
 *Гимнастика с основами акробатики*: Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах ( висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. *Лыжная подготовка:* Основные способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Работа над техникой выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. *Легкая атлетика:* Прыжок в длину и в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный, *барьерный*, кроссовый бег. Метание малого мяча. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на короткие, средние и длинные дистанции. *Спортивная ходьба*. *Спортивные игры:* Технические приёмы и тактические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: волейбол, баскетбол, мини-футбол, *футбол*. Игры по упрощенным правилам.

 **8 класс**
 *Олимпийские игры древности и современности*. *Основные этапы развития физической культуры в России*. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Способы деятельности занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Правила соревнований поволейболу.

 **Физическое совершенствование**

**Общая физическая подготовка**

 *Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки.* Бесшажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных типа «зарядки» и танцев. Комбинация из гимнастических и легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: волейбол. Игра по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.* Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения. Комплексы физкультпауз, гимнастики для глаз, утренней и дыхательной гимнастики.

 ***Технико-тактические действия в избранном виде спорта***

 *Гимнастика с основами акробатики:* Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений на перекладине (юноши): из виса стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90\* в стойку боком к снаряду. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. *Лыжные гонки:* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

 **9 класс**

 Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа, способы закаливания организма. Оказание доврачебной помощи при ушибах. Правила соревнований по футболу и мини-футболу. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

 **Физическое совершенствование**

**Общая физическая подготовка**
 *Гимнастика с основами акробатики:* Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легка атлетика:* Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: волейбол. Игра по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

**Технико-тактические действия в избранном виде спорта**

 *Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки*. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Л*егкая атлетика*: Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

 **Требования к уровню подготовки учащихся:**

 **7 класс**

**Требования к знаниям.**
  *Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях.* Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

 **Требования к двигательным умениям и навыкам.**

 *Гимнастика:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече.

 *Элементы спортивных игр:* *волейбол* (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку), двусторонняя игра по упрощённым правилам.

 *Легкая атлетика:* бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

 *Лыжная подготовка:* одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

 *Развитие двигательных качеств:* скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.
 **8 класс**

**Требования к знаниям.**

 *Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию.* Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

**Требования к двигательным умениям и навыкам:**

*Гимнастика:* длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики).

 *Спортивные игры:* *волейбол* (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра, двусторонняя игра по правилам).

 *Легкая атлетика:* старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание", в длину способом "согнув ноги" – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

*Кросс:* бег в гору и под гору, преодоление препятствий, бег с изменением темпа, пробегание дистанции до 4 км.

*Лыжная подготовка:* одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4 км. Игры "Гонка с выбыванием" и др.

*Развитие двигательных качеств* – скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

 **9 класс**

**Требования к знаниям.**

 *Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию.* Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

**Требования к двигательным навыкам и умениям:**

*Гимнастика:* стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

 *Спортивные игры:* волейбол (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра);

*Легкая атлетика:* низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

*Лыжная подготовка:* переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 — 5км.

*Кросс:* бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

*Развитие двигательных качеств:* скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

 **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Уверенно владеть** навыками основных циклических движений.

**Уметь выполнять** гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр.

**Выполнять** все контрольные упражнения.

Самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

 **Знать** правила и уметь судить одну из спортивных игр.

**Владеть** знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

 **Сдать зачет** (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

***Уметь объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни:
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

***Характеризовать особенности:***

*-* планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

***Определять****:*

*-* уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

***Демонстрировать физические способности:***

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Контрольные нормативы и испытания

по физической культуре для учащихся основной школы

7 – 9 классы

**7 класс.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки  |
| Оценка  | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 7 | Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 7 | Бег 30 м, секунд  | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 7 | Бег 1000м.мин.  | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| 7 | Бег 500м. мин | 1.55 | 2.15 | 2.35 | 2,15 | 2,25 | 3,00 |
| 7 | Бег 60 м, секунд  | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин  | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки  в длину с места  | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин  | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин  | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 7 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз  | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| 7 | Метание т.мяча на дальность м. | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |

**8 класс.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки  |
| Оценка  | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 8  | Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 8  | Бег 30 м, секунд  | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 8 | Бег 1000м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| 8  | Бег 500м. мин | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| 8  | Бег 60 м, секунд  | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 8  | Бег 2000 м, мин  | 9.00 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
| 8  | Прыжки  в длину с места  | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 8  | Подтягивание на высокой перекладине  | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8  | Сгибание и разгибание рук в упоре  | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8  | Наклоны  вперед из положения сидя  | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 8  | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8  | Бег на лыжах 3 км, мин  | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 8  | Бег на лыжах 5 км, мин  | Без учёта времени |
|  8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз  | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| 8 | Метание т.мяча на дальность м. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

**9 класс.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки  |
| Оценка  | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 9 | Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 9 | Бег 30 м, секунд  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 9 | Бег 1000м.мин.  | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 9 | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 | Бег 2000 м, мин  | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин  | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин  | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз  | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

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

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

 *В гимнастическах и акробатическах упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

 *Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

 *Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов

спорта.

 *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**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)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Учебно-методическое обеспечение.Основная литература для учителя |  |
| 1.1 | Федеральный государственный стандарт основного общего образования  | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха. 5-9 классы:- 2-е изд. – М.: просвещение, 2012. | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Физкультура 7 класс. Поурочные планы. Г.В. Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. Издательство «Учитель», 2002. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 2.6 | Физкультура 8 класс. Поурочные планы. Составитель: Курылёв С.В. – Волгоград, «Учитель – АСТ», 2004. | Д |
| 2.7 | Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы. В.И.Ковалько. ООО «Вако», 2007 |  |
| 2.8 | Физкультура 9 класс. Поурочные планы. Составитель: Курылёв С.В. – Волгоград, «Учитель – АСТ», 2004.  |  |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Ноутбук | Д |
| 4.3 |  СD записи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников. | Д |
| 5 | Материально-техническое обеспечение образовательного процесса |   |
| 5.1 | Козел гимнастический | Д |
| 5.2 | Канат для лазанья | Д |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Д |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | Д |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |  |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) |  |
| 5.7 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8 | Палка гимнастическая | К |
| 5.9 | Скакалка детская | П |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |
| 5.11 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.12 | Обруч металлический |  |
| 5.13 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.14 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.15 | Рулетка измерительная |  |
| 5.16 | Лыжи детские (с креплениями и палками) и ботинки |  |
| 5.17 | Сетка для переноски и хранения мячей |  |
| 5.18 | Аптечка | Д |
| 5.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.20 | Гранаты для метания |  |
| 5.21 | Коврики гимнастические |  |
| 5.22 | Секундомер | Д |
| 5.23 | Конусы |  |
| 6. | Наименование объектов |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой с раздевалкой |  |
| 6.2 | Кабинет учителя (рабочий стол, стулья, сейф, шкаф книжный) |  |
| 6.3 | Лыжная база для хранения лыжного инвентаря |  |

 **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №уро-ка | Наименованиераздела программы | Темаурока | Кол- вочасов | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |  Дата проведения |
| По плану Фактически |   |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** | **Лёгкая атлетика.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание) | 1 | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | **Знать:**-требования инструкций.**Уметь:**-соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры |  |  |
| 2 – 3. | Прыжки с места | Низкий старт и стартовый разбег. Развитие двигательных качеств. Бег 30м. | 2  | обучение  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Разбор техники выполнения прыжков в длину с места. | **Уметь:**-демонстрироватьстартовый разгон в беге на короткие дистанции;-правильно выполнять прыжкив длину с места |  |  |
| 4. |  | Прыжки в длину с места. Зачёт | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.Прыжки в длину с места на результат. | **Уметь:** -показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 5 – 6. |  | Сдача нормативов | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, упражнения на пресс, гибкость, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине.  | **Уметь:**- демонстрировать финальное усилие в беге,- оказать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 7 - 9. |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | 3 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.  | **Уметь**: - демонстрировать технику прыжков в длину с разбега |  |  |
| 10 - 11. |  | Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м с низкого старта.  | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника принятия низкого старта. Выбегание с низкого старта (3-4 раза по 7-9 м). Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег с низкого старта до30 – 60 м.  | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 12. |  | Преодоление полосы препятствий. Метание мяча с 4 – 5 шагов.  | 1 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | **Знать:****-** технику метания мяча.**Уметь:**- преодолевать препятствия;**-**выполнять метание мяча с 4 – 5 шагов. |  |  |
| 13 – 15. |  | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега. Метание по движущей мишени. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | **Знать:****-** технику метания мяча.**Уметь:****-** выполнять метание мяча с места |  |  |
| 16. |  | Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Метание мяча на дальность на оценку.  | 1 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | **Знать:**-правила игры.**Уметь:****-** играть в новые игры. |  |  |
| 17 - 18. |  | Бег на длинные дистанции. Бег 1500м (мальчики), 1000м (девочки). | 2 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.  | **Уметь:**- пробегать длинные дистанции, умело распределяя силы. |  |  |
| 19. | **Волейбол.** | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Техника передачи мяча сверху. | 1 | комплексный | Инструктаж по волейболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Развитие координационных способностей. Техника передачи мяча сверху. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | **Знать:**- правила поведения при игре в волейбол.**Уметь:**- выполнять передачи мяча сверху. |  |  |
| 20 – 21. |  | Обучение приёму мяча снизу в парах и тройках. Закрепление техники передачи мяча сверху. | 2 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Обучение приёму мяча снизу в парах и тройках. Закрепление техники передачи мяча сверху. |  **Знать:**- правила поведения при игре в волейбол.**Уметь:**- выполнять передачи мяча снизу в парах и тройках. |  |  |
| 22 - 23 . |  | Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу. Обучение приёма мяча сверху через сетку с 2 – 3м. | 2 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Выполнение приёма и передачи мяча сверху в парах, в кругу. Приём и передача мяча сверху через сетку с 2-3-хм. | Отработка техники приёма и передачи мяча |  |  |
| 24 - 25. |  | Закрепление умения в передаче мяча сверху через сетку. Обучение нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки. | 2 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Приём и передача мяча сверху. Выполнение приёма и передачи мяча сверху в парах, в кругу, приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Обучение нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки.  | **Уметь**:- выполнять нижнюю боковую подачу. Отработка техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
| 26 - 27. |  | Закрепление умения в передаче мяча сверху через сетку. Закрепление нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки. Игра «Пионербол» по правилам волейбола. | 2 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Техника выполнения нижней боковой подачи. Выполнение нижней боковой подачи. Приём и передача мяча сверху после нижней боковой подачи на одной половине площадки.  | **Уметь**:- демонстрировать физические кондиции.Отработка техники нижней боковой подачи. |  |  |
| 28 - 29. |  | Закрепление умения в передаче мяча сверху через сетку. Закрепление нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки. Знакомство с игрой «Картошка». | 2 | комплексный | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Зональная расстановка игроков. Знакомство с правилами игры в «Картошка». Игра в «Картошку» по упрощённым правилам. | **Знать:**- правила игры в «Пионербол».**Уметь:**- играть в «Картошку». |  |  |
| 30 – 31. |  | Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренировочные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 2 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Техника выполнения нижней боковой подачи. Совершенствование нижней боковой подачи. Приём и передача мяча сверху после нижней боковой подачи на одной половине площадки. Игра в «Картошку» по упрощённым правилам. | **Уметь**:- демонстрировать физические кондиции.Отработка техники нижней подач. |  |  |
| 32 - 34. |  | Подтягивание на перекладине на оценку. Провести игры «Мяч в воздухе», «Картошка» с целью совершенствования техники приёма мяча снизу и сверху.  | 3 | комплексный | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Обучение приёма мяча сверху через сетку с 2 – 3м. Закрепление умения в передаче мяча сверху через сетку. Закрепление нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки. Игра в «Картошку» по упрощённым правилам. | Отработка техники приёма и передачи мяча. Отработка техники нижней боковой подачи. |  |  |
| 35. | **Гимнастика** | **Гимнастика.** Инструктаж по технике безопасности. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Разучить: с мальчиками кувырок вперёд в стойку на лопатках; с девочками мост из положения стоя. | 1 | обучение | Инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Разучивание: с мальчиками кувырок вперёд в стойку на лопатках; с девочками мост из положения стоя.  | **Уметь:**- выполнять акробатическое соединение;- показать максимальный результат. |  |  |
| 36 - 37. |  | Обучение выполнению строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг. Разучивание с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками – кувырок назад в полушпагат.  | 2 | обучение | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  | **Уметь:** - выполнять строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. - демонстрировать стойку на голове и руках согнувшись, кувырок назад в полушпагат. |  |  |
| **38.** |  | Развитие координации движений. Выполнение упражнений на координацию. | 1 | комплексный | Перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. | **Уметь:** - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два и обратно;-демонстрировать «мост», стойку на лопатках, перекаты. |  |  |
| **39.** |  | Развитие двигательных качеств путём урока «круговой тренировки». | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ со скакалками. Наклоны вперёд, приседания. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка». | **Уметь:****-** выполнять СУ для развития двигательных качеств;- самостоятельно заниматься физическими упражнениями. |  |  |
| **40 – 41.** |  | Кувырки вперёд и назад в группировке. Акробатическая связка. | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.  | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **42.** | **Лыжная подготовка.** | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви при занятиях.Перенос и надевание лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по кругу, соблюдая дистанцию | **Знать:** правилаТБ при занятиях лыжной подготовкой.**Уметь:** подбирать крепления лыж по размеру ноги. |  |  |
| **43.** |  | Выполнение строевых команд с лыжами. | 1 | Совершенствование ЗУН | Перенос и надевание лыж.Передвижение на лыжах ступающим шагом по кругу, соблюдая дистанцию. Передвижение на лыжах по кругу попеременным двухшажным ходом, соблюдая дистанцию. | **Уметь:** передвигаться на лыжах известными способами, подниматься ступающим шагом, спускаться в высокой стойке |  |  |
| **44 – 45.** |  | Техника попеременного двушажного хода. | 2 | Комплексный | Передвижение на лыжах попеременным двухжажным ходом, по кругу, соблюдая дистанцию, повороты переступанием вокруг носков, пяток | **Уметь:**- передвигаться на лыжах двухшажным ходом;- выполнять повороты переступанием |  |  |
| **46 – 47.** |  | Техника попеременного одношажного хода. | 2 | Комплексный | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по кругу, подъём ступающим шагом, спуски в высокой стойке | **Уметь:****-** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным по кругу, подниматься лесенкой. |  |  |
| **48 – 49.** |  | Техникабесшажного хода. Применение на дистанции разные виды лыжных ходов. | 2 | Комплексный | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по кругу, обучение попеременному одношажному ходу, спуски в высокой стойке, подъём лесенкой. | **Уметь** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным, попеременным одношажным ходом |  |  |
| **50 – 51.** |  | Ходьба на лыжах по пересечённой местности. | 2 | Изучение нового материала | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, попеременным одношажным ходами по кругу, подъём лесенкой, спуски в высокой стойке, торможение плугом | **Уметь:** **-** передвигаться на лыжах до 2 км изученными способами, соблюдая дистанцию. |  |  |
| **52 - 53.** |  | Прохождение лыжной дистанции на оценку, используя различные лыжные ходы. | 2 | Комплексный | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по кругу, Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, попеременным ходом по пересечённой местности, соблюдая дистанцию, до 2 км. | **Уметь:** **-** передвигаться на лыжах изученными способами, соблюдая дистанцию. |  |  |
| **54 – 55.** |  | Техника спуска с гор. Посадка лыжника. | 2 | совершенствование ЗУН | Посадка лыжника, техника спуска с гор, спуски в высокой и низкой стойке, подъём лесенкой, торможение плугом. | **Уметь:**- спускаться в верхней и низкой посадке;- выполнять подъём лесенкой, тормозить плугом. |  |  |
| **56.** |  | Торможение «упором», «плугом». Повороты переступанием. | 1 | совершенствование | Посадка лыжника, техника спуска с гор, спуски в высокой и низкой стойке, подъём лесенкой, торможение плугом, упором. | **Уметь:**- спускаться в верхней и низкой посадке;- выполнять подъём лесенкой, тормозить плугом. |  |  |
| **57.** |  | Подъёмы «лесенкой», «полуёлочкой». | 1 | обучение | Посадка лыжника, техника спуска с гор, спуски в высокой и низкой стойке, подъём лесенкой, полуёлочкой, торможение плугом, упором. | **Уметь:**- спускаться в верхней и низкой посадке;- выполнять подъём лесенкой, тормозить плугом, подниматься лесенкой. |  |  |
| **58.** |  | Совершенствование техники спуска и подъёма. | 1 | совершенствование | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, попеременным одношажным ходами. Посадка лыжника, техника спуска с гор, спуски в высокой и низкой стойке, подъём лесенкой, торможение плугом, упором. | **Уметь:** передвигаться на лыжах изученными способами, соблюдая дистанцию |  |  |
| **59.** | **Гимнастика** | **Гимнастика.** Строевой шаг. ОРУ со скакалками.  | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **60 – 61.** |  | Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырок вперёд в «группировке». Акробатическая связка. | 2 | обучение | Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **62 – 63.** |  | Кувырок назад в «группировке». Стойка на лопатках с перекатом вперёд. Акробатическая связка. | 2 | совершенствование | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Перекаты вперёд, назад, в стороны в группировке. Техника выполнения кувырка назад в группировке. Стойка на лопатках с перекатом вперёд. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **64.** |  | Оценка теста на гибкость: из седа ноги чуть врозь наклон вперёд, не сгибая коленей. | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Тестирование на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **65.** |  | Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация – оценка.  | 1 |  | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове и руках. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Акробатическая комбинация – оценка. | **Уметь**:- демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |  |
| **66.** |  | Урок круговой тренировки. | 1 |  | ОРУ со скакалками. Наклоны вперёд, приседания. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка. | **Уметь:****-** выполнять СУ для развития двигательных качеств;- самостоятельно заниматься физическими упражнениями. |  |  |
| **67 –** **69 .** |  | Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». | 3 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». | **Уметь:**- выполнять опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» |  |  |
| **70.** |  | Выполнение «гимнастического моста» из положения стоя с помощью.  | 1 | совершенствование | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове и руках. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Выполнение «гимнастического моста» из положения стоя с помощью. | **Уметь**:- демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |  |
| **71 – 73.** | **Подвижные игры** | **Подвижные игры:** «Вызов номеров», «Русская лапта», «Мяч капитану», «Не давай мяча водящему», встречные эстафеты.  | 3 | обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Знакомство с правилами игры. |  **Знать:**- правила игры.**Уметь:****-** играть в новые игры. |  |  |
| **74.** | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **75.** | **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика.** Повторный инструктаж по технике безопасности. Двигательный режим школьника. | 1 | обучение | Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м. | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| **76.** |  | Преодоление полосы препятствий. | 1 | обучение | Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | **Знать и уметь:**- правильно преодолевать полосу препятствий |  |  |
| **77 – 79.** |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 3 | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | **Уметь**: - выполнять прыжки в длину с разбега;- отрабатывать технику прыжков;- подбирать разбег. |  |  |
| **80 – 82.** |  | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Подбор индивидуального разбега.  | 3 | совершенствование | Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | **Уметь**: - выполнять прыжки в длину с разбега;- отрабатывать технику прыжков;- подбирать разбег. |  |  |
| **83 – 84.** |  | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | обучение | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты, встречная эстафета. | **Уметь**:демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| **85.** |  | Челночный бег 3 по 10м. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Техника принятия низкого старта. Выбегание с низкого старта (3-4 раза по 7-9 м). | **Уметь:**демонстрировать финальное усилие. |  |  |
| **86 – 87.** |  | Развитие беговой выносливости. Бег 6 мин. | 2 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м. Развитие беговой выносливости.  | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции (беговую выносливость). |  |  |
| **88 – 89.** |  | Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега с низкого старта на короткие дистанции.  | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника принятия низкого старта. Выбегание с низкого старта (3-4 раза по 7-9 м). Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег с низкого старта до 60 м.  | **Уметь**:демонстрировать технику низкого старта |  |  |
| **90 – 91.** |  | Сдача «Губернаторских тестов». | 2 | обучение | Прыжки в длину с места, упражнения на пресс, гибкость, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине. | **Уметь**:- показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| **92 – 93.** |  | Бег 30м, 60м на оценку. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м с высокого старта на результат. | **Уметь:** демонстрироватьстартовый разгон в беге на короткие дистанции, -совершать финальное усилие. |  |  |
| **94 - 96.** |  | Кроссовая подготовка. Бег 500м, 1000м. | 3 | комплексный | Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м  | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции (беговую выносливость). |  |  |
| **97 – 98.** |  | Развитие ловкости, скоростной выносливости. | 2 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции (беговую выносливость). |  |  |
| **99 – 101** |  | Метание теннисного мяча с 3-х шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | **Уметь**: -демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| **102 – 103** | **Подвижные игры** | **^ Подвижные игры:** «Русская лапта», «Третий лишний», «Салки».  | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на ОФП. Знакомство с правилами игр «Третий -лишний», «Русская лапта», «салки».  | **Знать:**-правила игры.**Уметь:****-** играть в новые игры. |  |  |
| **104 - 105** |  | Итоговое занятие. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с).  | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |

 **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№уро-ка** | **Наименованиераздела программы** | **Темаурока** | **Кол- вочасов** | **Типурока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |  **Дата проведения** |
| **По плану Фактически** |  |
| 1. |  **Лёгкая атлетика.** | **Лёгкая атлетика.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | 1 | вводный | Инструктаж по ТБХодьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.  | **Знать:**-требования инструкций.**Уметь:**-соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры |   |  |
| 2. | Прыжки с места | Прыжки в длину с места на оценку. | 1  | обучение  | ОРУ в движении.Специальные беговые. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Прыжки в длину с места на оценку.Бег с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол» мальчики.Игра «Русская лапта» девочки.  | **Уметь:**-демонстрироватьстартовый разгон в беге на короткие дистанции;-правильно выполнять прыжкив длину с места |  |  |
| 3 – 4. |  | Сдача зачётов | 2 | комплексный | ОРУ со скакалками. Наклоны вперёд, из положения сидя. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места. Бег 6 мин. | **Уметь:** -показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 5. |  | Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта». | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.Метание мяча на дальность отскока от стены с места, с двух, трех шагов.Бег на 1000 метров. Игра «Русская лапта». | **Уметь:**- демонстрировать финальное усилие в беге,-показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 6 - 8. |  | Техника бега на длинные дистанции. Повторный бег по 200м. Бег 6 мин. Кроссовая подготовка.  | 3 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут (д) 20 мин (м) | **Уметь**: - демонстрировать физические кондиции (беговую выносливость). |  |  |
| 9. |  | Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега на короткие дистанции с низкого разбега. | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега на короткие дистанции с низкого разбега. Выбегание с низкого старта 10-15м (3-5раз) | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 10. |  | Развитие скоростных качеств. | 1 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | **Уметь:****-**демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 11. |  | Бег 30м и 60м на оценку. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30м и 60м с низкого старта | **Уметь:**-демонстрировать скоростные качества |  |  |
| 12.  |  | Челночный бег 3 по 10м. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | 1 | обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.  | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную и беговую выносливость). |  |  |
| 13 - 15. |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Индивидуальный подбор разбега. Сдача прыжков на оценку.  | 3 | обучение | ОРУ с малым мячом.Специальные беговые упражнения.Эстафетный бег.Разнообразные прыжки и многоскоки.Прыжки в длину с разбега на результат.Бег с препятствиями.Малоподвижная игра. | **Уметь**: -демонстрировать технику прыжков в длину с разбега;-подбирать индивидуальный разбег |  |  |
| 16 -18. |  | Техника прыжков в высоту с разбега способом «ножницы». Подбор индивидуального разбега. Сдача на оценку. | 3 | комплексный | ОРУ с малым мячом.Специальные беговые упражнения.Эстафетный бег.Разнообразные прыжки и многоскоки.Прыжки в длину с разбега на результат.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание на дальность в коридоре 10 метров.Бег с препятствиями. |  |  |  |
| 19 - 21. |  | Техника метания теннисного мяча с разбега. Метание мяча в неподвижную вертикальную и подвижную горизонтальную цели. Сдача метания на оценку.  | 3 | комплексный | ОРУ с малым мячом.Специальные беговые упражнения.Эстафетный бег.Разнообразные прыжки и многоскоки.Прыжки в длину с разбега на результат.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание на дальность в коридоре 10 метров.Бег с препятствиями. | Показать правильную технику метания мяча; высокий результат. |  |  |
| 22-23. |  **Подвижные игры** | **Подвижные игры:** «Русская лапта», «Мяч капитану». | 2 | обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью.Подвижные игры: «Русская лапта», «Мяч капитану». | **Знать:**-правила игры.**Уметь:****-**играть в новые игры. |  |  |
| 24. | **Волейбол** | **Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. | 1 | обучение | Инструктаж по волейболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Развитие координационных способностей. Техника передачи мяча сверху. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | **Знать:**-правила поведения при игре в волейбол.**Уметь:**-выполнять передачи мяча сверху. |  |  |
| 25 - 26. |  | Техника приёма и передачи мяча снизу и сверху. Повторение. | 2 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Обучение приёму мяча снизу в парах и тройках. Закрепление техники передачи мяча сверху. | **^ Знать:**-правила поведения при игре в волейбол.**Уметь:**- выполнять передачи мяча снизу в парах и тройках. |  |  |
| 27 - 28. |  | Сочетание перемещений и приёмов.  | 2 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Выполнение приёма и передачи мяча сверху в парах, в кругу. Приём и передача мяча сверху через сетку с 2-3-хм. Сочетание перемещений и приёмов. | Отработка техники приёма и передачи мяча с перемещениями |  |  |
| 29 -30. |  | Нижние прямая и боковая подачи.  | 2 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Приём и передача мяча сверху. Выполнение приёма и передачи мяча сверху в парах, в кругу, приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Выполнение нижних прямой и боковой подач с 4 – 5м от сетки.  | **Уметь**:-выполнять нижнюю прямую и боковую подачи.Отработка техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
| 31 – 32. |  | Передача мяча через сетку с перемещением. | 2 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Техника выполнения нижней боковой подачи. Выполнение нижней боковой подачи. Приём и передача мяча сверху после нижней боковой подачи с перемещением.  | Отработка техники нижней боковой подачи.Отработка техники приёма и передачи мяча с перемещениями |  |  |
| 33 – 34. |  | Приём мяча снизу после подачи. | 2 | обучение | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Знакомство с правилами игры в «Картошка». Игра в «Картошку» по упрощённым правилам. | **Уметь**:-выполнять приём мяча снизу после подачи. |  |  |
| 35 -36. |  | Учебно – тренировочная двусторонняя игра. | 2 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Зональная расстановка игроков. Приём и передача мяча сверху после нижней боковой подачи на одной половине площадки. Игра в «Картошку» по упрощённым правилам. Учебно – тренировочная двусторонняя игра. | **Уметь**:-демонстрировать физические кондиции.Отработка техники приёмов и передач, подач мяча.Отработка техники приёма и передачи мяча. Отработка техники нижних боковой и прямой подач. |  |  |
| 37 -38. |  | Правила игры в волейбол. Линейная эстафета до 30м с элементами волейбола. | 2 | комплексный | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета до 30м с элементами волейбола. |  |  |
| 39. | Гимнастика | Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Совершенствование ЗУН | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | **Знать и соблюдать** технику безопасности на уроках гимнастики |  |  |
| 40. |  | Выполнение строевых команд. Ходьба «змейкой», «противоходом», по диагонали. | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба «змейкой», «противоходом», по диагонали. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 41 - 42. |  | Упражнения в парах на сопротивление. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на голове и руках. | 2 | Изучение нового материала | Упражнения в парах на сопротивление. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на голове и руках. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |  |
| 43. |  | Гимнастический «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Кувырок назад в группировке. | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Гимнастический «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Кувырок назад в группировке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  | Корректировка техники выполнения упражнений  |  |  |
| 44 – 45. |  | Разучивание акробатического соединения. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону. | 2 | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону. | Корректировка техники выполнения упражнений  |  |  |
| 46. |  | Упражнения на равновесие. Развитие координации движений. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | **Уметь:** -выполнять упражнения на равновесие и на координацию движений |  |  |
| 47. |  | Акробатическая связка. Сдача на оценку. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Акробатическая связка. Сдача на оценку. | **Уметь:** - демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 48. | **Лыжная подготовка** | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники попеременного двухшажного хода.  | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.Ходьба, бег с различными заданиямиИгра «Мини-футбол» | **Знать:** правилаТБ при занятиях лыжной подготовкой.**Уметь:** подбирать крепления лыж по размеру ноги. |  |  |
| 49 - 50. |  | Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. | 2 | Комплексный | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон.Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход.Игра на лыжах «Остановка рывком». | **Уметь:** **-**передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, переход с одного хода на другой. |  |  |
| 51 - 52. |  | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного двухшажного хода.  | 2 | совершенствование ЗУН | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход на оценку.Одновременный двухшажный ход.Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше». | **Уметь:** **-**передвигаться на лыжах изученными способами, соблюдая дистанцию. |  |  |
| 53 - 54. |  | Переходы с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. | 2 | совершенствование | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. Переходы с попеременных ходов на одновременные. | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы. |  |  |
| 55 - 56. |  | Одновременный одношажный ход. Техника выполнения. Провести соревнования – прикидку на дистанции 1км. | 2 | обучение | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы.  |  |  |
| 57 – 58. |  | Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Пройти дистанцию 3км  | 2 | совершенствование | Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!».Передвижение на лыжах изученными способами. бесшажный ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью с 2 – 3 ускорениями (мальчики – до 300м, девочки – до 200м). | **Уметь:** передвигаться на лыжах изученными способами, соблюдая дистанцию |  |  |
| 59 – 60.  |  | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км на скорость с применением изученных ходов. | 2 | комплексный | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км на скорость с применением изученных ходов.Игры «С горки на горку», «Салки» | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы и демонстрируя при этом высокую скорость. |  |  |
| 61 - 62. |  | Техника выполнения спусков. Посадка лыжника при спусках. Торможение «плугом», «упором». | 2 | обучение | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков. Посадка лыжника при спусках. Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный и двухшажный ход.Эстафета. | **Уметь:**-спускаться в верхней и низкой посадке;-тормозить плугом. |  |  |
| 63 - 64. |  | Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами. | 2 | совершенствование | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.  | **Уметь:**-спускаться в верхней и низкой посадке;-выполнять подъём лесенкой, тормозить плугом, подниматься ёлочкой. |  |  |
| 65- 66. |  | Совершенствование техники лыжных ходов. | 2 | комплексный | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений.Прохождение дистанции до 4,5 км. | **Уметь:**-спускаться в верхней и низкой посадке;-выполнять подъём лесенкой, тормозить плугом. |  |  |
| 67 - 68. |  | Контрольный урок – соревнование на дистанцию 2км (девочки) и 3км (мальчики). | 2 |  | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км (девочки) и 3км (мальчики) на оценку  | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы и демонстрируя при этом высокую скорость. |  |  |
| 69 - 70. | Гимнастика | Гимнастика. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» (мальчики), боком (девочки). | 2 |  | Инструктаж по т/б по л/а. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». | **Уметь:**-демонстрировать физические кондиции;-выполнять опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» |  |  |
| 71 - 72. |  | Закрепление техники опорного прыжка. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. | 2 |  | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники опорного прыжка. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 73 - 74. |  | Совершенствование двигательных умений и развитие силовых качеств при выполнении гимнастических упражнений. | 2 | совершенствование | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Перекаты вперёд, назад, в стороны в группировке. Техника выполнения кувырка назад в группировке. Стойка на лопатках с перекатом вперёд. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | **Уметь**:- демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |  |
| 75. |  | Зачёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине. Опорный прыжок через козла на оценку.  | 1 | обучение | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Зачёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине. Опорный прыжок через козла на оценку. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76. |  | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по три, четыре в движении. ОРУ со скакалками. | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклоны вперёд, приседания. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка». | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 77. |  | Развитие двигательных качеств посредством «круговой тренировки». | 1 | обучение | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклоны вперёд, приседания. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка». | **Уметь:**-демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 78. |  | Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки) | 1 | обучение | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки) | **Уметь:**-демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 79 – 80. | **Волейбол.** | **Волейбол.** Зональная расстановка игроков. Совершенствование техники и тактических действий игроков в волейбол. | 2 | обучение | Инструктаж по т/б. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |  |  |  |
| 81 – 82. |  | Совершенствование нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча через сетку в тройках. | 2 | совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 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. |  |  |  |
| 83. |  | Нижняя боковая подача. Обучение приёму мяча снизу после подачи. | 1 | обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. | **Уметь**:- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. |  |  |
| 84 – 85. |  | Зональная расстановка игроков. Совершенствование техники передач мяча в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку. | 2 | обучение | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | **Уметь:**-выполнятьСУдля развития координационных способностей;-выполнять передачу мяча сверху. |  |  |
| 86 - 87. |  | Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам. | 2 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | **Уметь:**-играть в волейбол по упрощённым правилам |  |  |
| 88. |  **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика.** Техника безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. | 1 | комплексный | Техника безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  | **Знать и соблюдать**:-технику безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений |  |  |
| 89 - 90. | бег | Медленный бег (до 10мин). Прыжки через скакалку за 1мин. Развитие беговой выносливости. | 2 | обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку за 1мин. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м | **Уметь**:-показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 91 - 92. |  | Техника высокого старта с опорой на одну руку и низкого (в парах с преследованием). Развитие скоростных качеств. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).  | **Уметь:** **-**демонстрироватьтехнику высокого старта с опорой на одну руку и низкого старта.  |  |  |
| 93. |  | Выполнение комплекса ОРУ в движении по кругу (7 – 8 упражнений). Контрольная прикидка в беге на 60м. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 94 -95. | Прыжки в длину | Совершенствование техники разбега и прыжка в длину. Бег 500м (девочки) и 1000м (мальчики). | 2 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Совершенствование техники разбега и прыжка в длину. Бег 500м (девочки) и 1000м (мальчики).  | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции (беговую выносливость). |  |  |
| 96 - 98. | Метание  | Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность. Зачёт по прыжкам в длину. Метание мяча с разбега 5 -7 шагов. Круговая эстафета с этапами до 60м. | 3 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 99 - 100. | бег | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег 30м на оценку. Подтягивание в висе. | 2 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 30м – на результат. Подтягивание в висе. | **Уметь:****-**показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 101 – 102. |  | Сдача зачётов. | 2 | комплексный | ОРУ со скакалками. Наклоны вперёд, из положения сидя. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места. Бег 6 мин. | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 103. |  | Медленный бег (до 10мин). Развитие беговой выносливости. | 1 | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 104. |  | Челночный бег 3 по 10м. | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | **меть**: -демонстрировать физические кондиции.Корректировка техники бега. |  |  |
| 105. |  | Итоговое занятие.  | 1 | комплексный | Тестирование бега на 1000 метров. Подведение итогов. |  |  |

 **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №уро-ка | Наименованиераздела программы | Темаурока | Кол- вочасов | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения |
| По плану | Фактически  |
| 1. |  **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности в метаниях и преодолении препятствий.  | 1 | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | **Знать:**-требования инструкций.**Уметь:**-соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры |  |  |
| 2. |  | Повторение техники низкого старта и стартового разгона. | 1  | комплексный  | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | **Уметь:**-демонстрироватьстартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  |  |
| 3. |  | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжений связок и мышц. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).  | 1 | комплексный | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжений связок и мышц. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта). | **Уметь:** -показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 4. |  | Обучение техники эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Развитие скоростных качеств. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Обучение техники эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | **Уметь:**- демонстрировать финальное усилие в беге,-показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 5. |  | Низкий старт с преследованием (3 – 4 раза) до 20 м. Прыжок в длину с места на оценку. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Прыжок в длину с места на оценку. | **Уметь**: - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 6. |  | Техника прыжка в длину с разбега 15 – 20м способом «согнув ноги». | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Техника прыжка в длину с разбега 15 – 20м способом «согнув ноги». | **^ Уметь**: -демонстрировать технику прыжков в длину с разбега;-подбирать индивидуальный разбег |  |  |
| 7. |  | Учёт в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом. | 1 | комплексный  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Учёт в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом. | **^ Уметь:**-демонстрировать технику прыжков в длину с разбега;**-**демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 8. |  | Техника метания мяча с разбега 4 – 5 шагов.  | 1 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | **Уметь:**-демонстрировать технику метания мяча с разбега 4 – 5 шагов |  |  |
| 9. |  | Бег в медленном темпе до 6 мин с 2 – 3 ускорениями до 80 м. | 1 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Бег в медленном темпе до 6 мин с 2 – 3 ускорениями до 80 м. | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную и беговую выносливость). |  |  |
| 10. |  | Упражнение в парах на сопротивление. Метание мяча 150г на дальность на оценку. | 1 | обучение | Упражнение в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Упражнение в парах на сопротивление. Прыжки в длину с места – на результат.  | Показать правильную технику метания мяча; высокий результат. |  |  |
| 11. |  | Прыжки в длину с разбега на оценку.  | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | **Уметь:**-демонстрировать технику прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 12. |  | Медленный бег до 9 мин с ускорениями. Развитие скоростной выносливости. | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную и беговую выносливость). |  |  |
| 13. |  | ОРУ в парах на сопротивление. Развитие силовых качеств. | 1 | комплексный | ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную и беговую выносливость). |  |  |
| 14. |  | Бег 1000 м – контрольное упражнение (юноши) и 800 м (девушки). | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 м (юноши) и 800м (девушки) – на результат. | **Уметь:****-** демонстрировать физические кондиции (скоростную и беговую выносливость). |  |  |
| 15. |  | Челночный бег 3 по 10 м. Техника эстафетного бега. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом. Челночный бег 3 по 10 м на оценку. | **Уметь:****-**владеть техникой эстафетного бега;-показать физические кондиции. |  |  |
| 16 – 17.  |  | Техника прыжков в высоту с разбега способом «перекидной». Медленный бег до 11 мин. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника прыжков в высоту с разбега способом «перекидной». Медленный бег с изменением направления по сигналу до11мин. | **Уметь:**- демонстрировать технику прыжков в высоту с разбега;-подбирать индивидуальный разбег |  |  |
| 18. | **Волейбол** | **Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Приём мяча сверху и снизу.  | 1 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  **Знать:**-правила поведения при игре в волейбол.**Уметь:**-выполнять передачи мяча сверху. |  |  |
| 19 |  | Обучение техники сочетаний и перемещений в тройках. | 1 | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | **^ Знать:**-правила поведения при игре в волейбол.**Уметь:**- выполнять передачи мяча снизу в парах и тройках. |  |  |
| 20. |  | Совершенствование нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча через сетку в тройках.  | 1 | обучение | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 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. | Отработка техники приёма и передачи мяча с перемещениями |  |  |
| 21. |  | Повторение содержания урока 20. | 1 | обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | **Уметь**:-выполнять нижнюю прямую и боковую подачи.Отработка техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
| 22. |  | Нижняя боковая подача. Обучение приёму мяча снизу после подачи.  | 1 | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Отработка техники нижней боковой подачи.Отработка техники приёма и передачи мяча с перемещениями |  |  |
| 23 -24. |  | Упражнения с гимнастическими скакалками. Техника выполнения подач на оценку.  | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Техника выполнения подач на оценку. Учебная игра. | Уметь:-выполнять приём мяча снизу после подачи. |  |  |
| 25. |  | Совершенствование техники упражнений, пройденных на предыдущих уроках. | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Двусторонняя учебная игра. | Уметь:-демонстрировать физические кондиции.Отработка техники приёмов и передач, подач мяча. |  |  |
| 26 – 28. |  | Подтягивание на перекладине (мальчики) и поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки). Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания – играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5 – 6 м от сетки. | 3 | Изучение нового материала | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Подтягивание на перекладине (мальчики) и поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки). Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания – играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5 – 6 м от сетки. | Уметь:-демонстрировать физические кондиции.Отработка техники приёма и передачи мяча. Отработка техники нижних боковой и прямой подач. |  |  |
| 29 - 30. |  | Подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лёжа на спине на оценку. Двусторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры. | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лёжа на спине на оценку. Двусторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры. | Уметь:-демонстрировать физические кондиции.Отработка техники приёмов и передач, подач мяча. |  |  |
| 31. | Гимнастика | Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, самостраховке и помощи. Повторение строевых перестроений – повороты в движении направо, налево. | 1 | Комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Корректировка техники выполнения упражнений  |  |  |
| 32 - 33. |  | ОРУ в парах на сопротивление. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на голове и руках. Лазание по канату в три приема. | 2 | Комплексный | ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Стойка на голове и руках. | Уметь: -выполнять упражнения на равновесие и на координацию движений |  |  |
| 34. |  | Определение ЧСС после нагрузки. Гимнастический мост из положения стоя - встать самостоятельно. Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Гимнастический мост из положения стоя - встать самостоятельно. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Определение ЧСС после нагрузки. | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 35 - 36. |  | Совершенствование поворотов в движении. КУ – наклоны вперёд сидя на полу. Обучение акробатического соединения. | 2 | Изучение нового материала | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. КУ – наклоны вперёд сидя на полу. Обучение акробатического соединения.  | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 37 - 38. |  | ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование акробатического соединения. Кувырок вперёд в группировке и стойка на голове и руках на оценку. | 2 | Комплексный | ОРУ с гимнастическими скакалками. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперёд в группировке и стойка на голове и руках на оценку. | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. Совершенствование техники акробатического соединения. |  |  |
| 39. |  | Совершенствование техники акробатического соединения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие гибкости. | 1 | совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. Совершенствование техники акробатического соединения. |  |  |
| 40. |  | Проверить на оценку акробатическое соединение. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки), подтягивание (мальчики). | 1 | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Выполнение на оценку акробатического соединения. | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 41 – 42.  |  | Техника опорного прыжка - согнув ноги (мальчики), девочки - боком через козла. | 2 | обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Уметь: - демонстрировать технику опорного прыжка. |  |  |
| 43. |  | Урок круговой тренировки. | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклоны вперёд, приседания. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка». | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 44 - 45. |  | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие двигательных качеств и силовой выносливости.  | 2 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь: - демонстрировать технику опорного прыжка.Развитие двигательных качеств и силовой выносливости. |  |  |
| 47. |  | Техника выполнения опорного прыжка на оценку. КУ – поднимание туловища из положения лёжа на спине.  | 1 | обучение | Техника выполнения опорного прыжка на оценку. КУ – поднимание туловища из положения лёжа на спине. | Уметь: - демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 48. |  **Лыжная подготовка** | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | 1 | совершенствование | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.Ходьба, бег с различными заданиями. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.Игра «Мини-футбол». | Знать: правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.Уметь: подбирать крепления лыж по размеру ноги; демонстрировать технику одновременного и попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 49 - 50. |  | Оценка техники одновременного двухшажного хода. Обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).  | 2 | комплексный | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон.Попеременный двухшажный ход.Оценка техники одновременного бесшажного хода. Обучение перехода с одного хода на другой.Игра на лыжах «Остановка рывком». | Уметь: -передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, переход с одного хода на другой. |  |  |
| 51 - 52. |  | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники попеременного четырёхшажного хода.  | 2 | обучение | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон.Попеременный четырёхшажный ход.Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше». | Уметь: -передвигаться на лыжах изученными способами, соблюдая дистанцию. |  |  |
| 53 - 54. |  | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Обучение техники преодоления контруклонов. | 2 | совершенствование | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Одновременный бесшажный ход.Эстафеты на лыжах. | Уметь:-передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы. |  |  |
| 55 - 56. |  | Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 2 | совершенствование | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Переход с пореременных ходов на одновременныеПрохождение дистанции 3 км.Игра «Остановка рывком», «Пятнашки простые» |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 - 58. |  | Техника преодоления контруклонов. Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами. | 2 | совершенствование | Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!».Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами.Техника спусков, подъемов, торможений. Подъем «Елочкой»Прохождение дистанции 3-5 км. | **Уметь:** передвигаться на лыжах изученными способами, соблюдая дистанцию |  |  |
| 59 - 60. |  | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценка техники попеременного четырёхшажного хода.  | 2 | обучение | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход.Преодоление контруклонов.Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем «Елочкой»Игры «С горки на горку», «Салки» | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы и демонстрируя при этом высокую скорость. |  |  |
| 61. |  | Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.  | 1 | совершенствование | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Попеременный двухшажный ходТорможение и поворот упором.Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Эстафета с преодолением препятствийПрохождение дистанции 2 км. | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы и демонстрируя при этом высокую скорость. |  |  |
| 62 - 66. |  | Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности. | 5 | обучение | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Попеременный двухшажный ход .Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Прохождение дистанции 4,5км. | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы и демонстрируя при этом высокую скорость. |  |  |
| 67. |  | Контрольный урок – соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики) | 1 | обучение | Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.Попеременный двухшажный ход .Одновременный двухшажный, бесшажный ход.Техника спусков, подъемов, торможений.Прохождение дистанции до 5 км. | **Уметь:****-**передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы и демонстрируя при этом высокую скорость. |  |  |
| 68 - 69. | **Волейбол** | **Волейбол.** Передачи сверху с переменой мест (в тройках). Нижняя прямая подача. | 2 | обучение | Инструктаж по Т/б. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Передачи сверху с переменой мест (в тройках). Учебная игра. | **Уметь:**-выполнятьСУдля развития координационных способностей;-выполнять передачу мяча сверху. |  |  |
| 70 - 71. |  | Совершенствование техники передач мяча в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку.  | 2 | совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Техника передач мяча в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку. Техника выполнения подач на оценку. Учебная игра. | **Уметь:**-демонстрировать технику передач мяча в тройках сверху и снизу. |  |  |
| 72 -74. |  | Совершенствование техники и тактических действий в волейболе. КУ – поднимание туловища за 30 сек. | 3 | обучение | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Двусторонняя учебная игра. | **Уметь:**-играть в волейбол по правилам, выбирая правильные тактические действия |  |  |
| 75 - 76. |  | Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. | 2 | обучение | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Подтягивание на перекладине (мальчики) и поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки). Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания – играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5 – 6 м от сетки. | **Уметь:**-выполнятьСУдля развития координационных способностей;-выполнять передачу мяча сверху. |  |  |
| 77 - 78. |  | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Сдача на оценку. Двусторонняя учебная игра. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | 2 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лёжа на спине на оценку. Двусторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры. | **Уметь:**-играть в волейбол по правилам, выбирая правильные тактические действия |  |  |
| 79- 80. | **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика.** Напомнить учащимсяправила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Техника прыжка в высоту с разбега 5 -7 шагов способом «перешагивание». Медленный бег до 3 км. | 2 | комплексный | Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Техника прыжка в высоту с разбега 5 -7 шагов способом «перешагивание». Медленный бег до 3 км. | **Знать и соблюдать**:-технику безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений.**Уметь:**- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. |  |  |
| 81-82. |  | Подбор разбега в прыжках в высоту. Техника бега на длинные дистанции. | 2 | обучение | ОРУ с набивным мячом. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега в прыжках в высоту. Техника бега на длинные дистанции. | **Уметь**:- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. |  |  |
| 83 - 84. |  | Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. | 2 | комплексный | ОРУ с набивным мячом. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега в прыжках в высоту. Техника бега на длинные дистанции. | **Уметь**:- демонстрировать технику разбега и перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. |  |  |
| 85 – 87. |  | Оценка техники разбега прыжка в высоту (на минимальной высоте). Медленный бег до 4 мин. | 3 | комплексный | ОРУ с набивным мячом. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Оценка техники разбега при прыжках в высоту. Медленный бег до 4 мин. | **Уметь**: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| 88 - 90. |  | Совершенствование умения в строевых упражнениях. Бег 60 м с высокого старта – прикидка. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта – прикидка. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции (беговую выносливость);-технику прыжков в длину с разбега.  |  |  |
| 91 – 94. |  | Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости. | 4 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Бег 1000 метров – на результат. Бег по пересечённой местности до 15 мин. | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 95 – 97. |  | Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность. Медленный бег до 7 мин. | 3 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность. Медленный бег до 7 мин | **Уметь:****-**показать лучшие результаты физической подготовленности |  |  |
| 98 –101. |  | Выполнение беговых и прыжковых упражнений, упражнений в парах на сопротивление. Зачёт по прыжкам в длину. Круговая эстафета с этапом до 60 м. | 3 | комплексный | Выполнение беговых и прыжковых упражнений, упражнений в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Зачёт по прыжкам в длину. Круговая эстафета с этапом до 60 м. | **Уметь**: **Уметь:** **-**демонстрироватьтехнику высокого старта с опорой на одну руку и низкого старта.-демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 102 – 104. |  | Принятие зачётов: бег 30 м; челночный бег 3 по 10 м; прыжки в длину с места; метание мяча; бег 2000 м. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Принятие зачётов: бег 30 м; челночный бег 3 по 10 м; прыжки в длину с места; метание мяча; бег 2000 м. | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. |  |  |
| 105. |  | Итоговое занятие.  | 1 | комплексный | Подведение итогов ЗУН за основную школу | **Уметь**: -демонстрировать физические кондиции. |  |  |

 |