

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

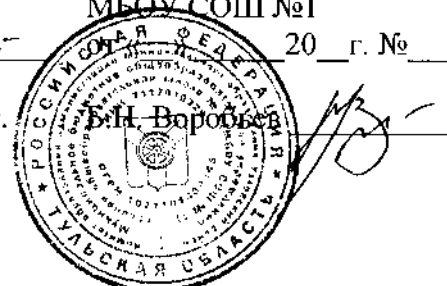
ПРИНЯТА
на заседании кафедры

С.В. Макарова
Зав. кафедрой
С.В. Макарова
протокол от «18» 08 2014 г. №1

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР

Оксорова Н.В.
ФИО
«18» 08 2014 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 классы**

Разработана
Макаровой Г.М.,
учителем физической культуры
высшей квалификационной
категории
Воскобойник А.И.,
учителем физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физической культуры для учащихся 5 – 9 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006г. С учетом введения третьего часа физической культуры на ступени основного общего образования.

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.

Задачи:

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

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Двигательная активность восполняется занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр. Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов упражнений физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физической культуры является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу.

Предусмотрены следующие формы, способы и средства оценки результатов обучения:

- составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи; поиск и использование дополнительной информации;
- аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований; овладение логическими действиями и умственными операциями;
- установление причинно-следственных связей; сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации; использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических

способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

В учебном плане школы на предмет «Физическая культура» отводится по 105 часов в 5-9 классах (3 часа в неделю в каждом классе).

Обязательный минимум содержания образовательной программы

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль 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 одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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

Учебно-тематический план

5-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) / Класс					
		Всего	5	6	7	8	9
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков					
2	Спортивные игры	190	38	38	38	38	38
3	Гимнастика	60	12	12	12	12	12
4	Легкая атлетика	135	27	27	27	27	27
5	Лыжная подготовка	70	14	14	14	14	14
6	Плавание	70	14	14	14	14	14
	Итого:	525	105	105	105	105	105

Перечень изучаемых разделов

№	Тема / Количество часов	5	6	7	8	9
	I четверть	27	27	27	27	27
1	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
2	Волейбол	9	9	9	9	9
	II четверть	21	21	21	21	21
1	Гимнастика	12	12	12	12	12
2	Волейбол	9	9	9	9	9
	III четверть	30	30	30	30	30
1	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
2	Плавание	6	6	6	6	6
3	Баскетбол	10	10	10	10	10
	IV четверть	27	27	27	27	27
1	Плавание	8	8	8	8	8
2	Баскетбол	10	10	10	10	10
3	Легкая атлетика	9	9	9	9	9

Содержание тем учебного курса

5 класс

I четверть

Легкая атлетика - 18, спортивные игры - 9

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1-1	<u>Л/атлетика.</u> ИОТ- 23,24. Т. <u>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</u> Строевые упражнения, ходьба, бег в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта. 10-15 м. 2 Игровые эстафеты. 10-20м. 3 РДК – скорости	
	1 Т. «Правила соревнований по л/атлетике. Летопись Узловского спорта» Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 2 Совершенствование	Равномерный бег 4 мин.

2-2	техники бега с максимальной скоростью. Отрезки на скорость (30-40 м.). 3 КДП - прыжки в длину с места РДК: скоростно-силовых.	Секундомер рулетка
3-3	Т. Естественные основы знаний и физической культуре. Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники бега с высокого старта 2 КДП - челночный бег 3x10м. 3. П/игры. РДК: скоростно-силовых, координационных	Равномерный бег 4 мин. Секундомер
4-4	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Бег 60 м (У) м.10,2;10,8;11,4,; д. 10,4;10,9;11,6. 2 Разучивание техники метания малого мяча с места 3 Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных.	Равномерный бег 6 мин. Секундомер малые мячи
5-5	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Закрепление техники метания малого мяча с места; 2 КДП - наклоны в перед из положения сидя на полу; РДК: скоростно-силовых и координационных.	Равномерный бег 6 мин. Секундомер линейка
6-6	Строевые упражнения. Ходьба, бег до 8 минут. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 8 мин. Секундомер малые мячи
7-7	Строевые упражнения. Ходьба, бег до 8 минут. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 8 мин. Секундомер малые мячи
8-8	Строевые упражнения. Ходьба, бег до 8 минут. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 8 мин. Секундомер малые мячи
9-9	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Метание малого мяча на дальность. (У.) 2 П/игры, эстафет. РДК.	Равномерный бег 10 мин. Секундомер малые мячи
10-10	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе. ОРУ. Спецупражнения. 2 КДП – подтягивании: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.) 3 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер
11-11	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе. ОРУ. Спецупражнения. 2 КДП – подтягивании: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.) 3 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер
12-12	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе. 3 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер
13-13	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе. 3 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер
	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе.	секундомер

14-14	3 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
15-15	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. 1 Бег 1000 м. (К.) 2 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости	секундомер
16-16	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. РДК: ловкости.	секундомер
17-17	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижные игры. РДК: ловкости.	секундомер
18-18	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Игровые эстафеты. РДК: ловкости.	секундомер
19-1	<u>Спортивные игры:</u> <u>Волейбол-13 часов</u> Т. История возникновения и развития физической культуры. <u>Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по волейболу.</u> Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. Ст. игрока, перемещения. 1 Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Правила и организация игры. Пионербол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
20-2	Т. «Снайперы корзины», развитие баскетбола в Тульской области; Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Разучивание техники приёма мяча снизу; Пионербол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
21-3	<u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</u> Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Закрепление техники приёма мяча снизу; Пионербол РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
22-4	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Закрепление техники приёма мяча снизу; Пионербол РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
23-5	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку); 2 Разучивание техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м. Правила и организация игры. Пионербол.	в/ мячи
24-6	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку); 2 Разучивание техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м. Правила и организация игры. Пионербол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя	в/ мячи

25-7	руками (на месте, в парах, ч/з сетку); 2 Закрепление техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м.; Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	
26-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника передачи мяча сверху над собой. (У). 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; 3 Разучивание техники нападающего удара РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
27-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; 2 Закрепление техники нападающего удара Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/мячи

II четверть

Гимнастика -12 часов, спортивные игры - 12 часов

28-1	Гимнастика. ИОТ25. Т. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Висы и упоры; 2 Закрепление техники лазанья по канату; РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	г/скамейка, скакалка
29-2	Т. Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С); 2 Висы и упоры; 3 Упражнения в равновесии; РДК: координации, силовых способностей. правильную осанку.	г/скамейка, канат
30-3	Строевые упражнения: повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату (С). 2 Упражнения в висе и упорах; 3 Прыжки через короткую скакалку РДК.	канат
31-4	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С.); 2 Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад. (Р.); 3 Упражнения в равновесии, висы и упоры.	канат, г/маты
32-5	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату (К). 2 Акробатические упражнения: Совершенствование техники кувырка вперед и назад, стойка на лопатках; 3 Прыжки через короткую скакалку;	канат, г/маты
33-6	Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Акробатические упражнения: <u>кувырок</u> вперед и назад, <u>стойка</u> на лопатках (С.); 2 <u>Прыжки</u> через короткую скакалку;	г/маты

	3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, силовых способностей.	
34-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Акробатические упражнения - кувырок вперед и назад (К), 2 <u>Стойка</u> на лопатках (С.); 3 Разучивание техники опорного прыжка;	г/маты
35-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Стойка на лопатках (К.) 2 Закрепление техники опорного прыжка: наскок в упор на коленях, упор присев, соскок взмахом рук; (З.); 3 Подъем туловища из положения лежа на спине РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
36-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 <u>Опорный прыжок</u> (С.); 2 Комбинация из акробатических упражнений (К.) 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
37-10	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Опорный прыжок. (К.) 2 КДП – наклоны вперед из положения лежа на спине; 3 Полоса препятствий; Название снарядов и гимнастических элементов.	г/маты г/козел
38-11	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Мост из положения стоя с помощью (Р) 2 Прыжки со скакалкой (К). 3 Полоса препятствий; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/козел, скакалка, г/скамейка, обручи
39-12	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Опорный прыжок (К.); 2 Мост из положения стоя с помощью; (З) 3 П/игры РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/козел, скакалка, г/скамейка, обручи
40-1	Спортивные игры: волейбол. ИОТ- 26 повторный. 1 Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку); 2 Закрепление техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м.; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/мячи
41-2	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку); 2 Совершенствование техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м.; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/ мячи
42-3	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку); 2 Совершенствование техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м.; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/мячи
43-4	Т. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью	

	двигательных действий. Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Комбинация из разученных элементов в парах; 2 Тактика свободного нападения 3 Игра по упрощенным правилам	в/мячи
44-5	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Комбинация из разученных элементов в парах; 2 Тактика свободного нападения 3 Двусторонняя игра по упрощенным правилам	в/мячи
45-6	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Комбинация из разученных элементов в парах; 2 Тактика свободного нападения 3 Двусторонняя игра по упрощенным правилам	в/мячи
46-7	1.Ходьба,бег и выполнение заданий. 2.ОРУ. 3.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке,остановки,ускорение). 4.Прямой нападающий удар после подбрасования мяча партнером. 5.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. 6.Игровые упражнения с набивным мячом в сочитании с прыжками.	в/мячи
47-8	1.Разминочный бег. 2.ОРУ. 3. Прямой нападающий удар после подбрасования мяча партнером. 4. Комбинации из освоенных элементов :прием,передача,удар. 5.Учебная игра в волейбол.	в/мячи
48-9	1.Разминочный бег. 2.ОРУ. 3. Прямой нападающий удар после подбрасования мяча партнером. 4.Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. 5.Учебная игра в волейбол.	в/мячи

III четверть

Лыжная подготовка - 14ч, плавание - 6 ч, баскетбол – 10ч

49-50 1-2	Лыжная подготовка. ИОТ 91. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. 1 Освоение техники попеременного двухшажного хода; 2 Закрепление техники поворотов переступанием; 3 <u>Основные способы передвижения на лыжах</u> 4 Игры, эстафеты РДК: координации, выносливость, быстроты.	Лыжи, л/палки
51-1	Баскетбол.ИОТ.Стойка игрока.Перемещения боком,лицом,спиной вперёд.Ловля и ипередача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.Видение мяча в низкой,средней и высокой стойке на месте.Эстафеты с мячом.	б/б мячи
52-53/ 3-4	Т.св. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Строевая подготовка. 1 Закрепление т-ки попеременного двухшажного хода; 2 Разучивание т-ки одновременного бесшажного хода; 3 Повороты переступанием (С. т.)	Лыжи, л/палки
54-2	Перемещения боком,лицом,спиной вперёд.Ловля и ипередача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.Видение мяча в низкой,средней и высокой стойке на месте.Эстафеты с мячом.	б/б мячи.
	1 Совершенствование т-ки попеременного двухшажного хода;	Лыжи,

55-56/ 5-6	2 Закрепление т-ки одновременного бесшажного хода; 3 Освоение т-ки подъема «полуелочкой», торможение «плугом»; Игры, эстафеты; РДК; Виды лыжного спорта.	л/палки
57-3	Остановка двумя шагами.Перемещения боком,лицом,спиной вперед.Ловля и передача мяча на месте.Ведение мяча на месте,в движении по прямой.Эстафеты с мячами.	б/б мячи
58-59/ 7-8	1 Техника попеременного двухшажного хода (У); 2 Одновременный бесшажный ход (С. т-ки); 2 <u>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</u> Закрепление т-ки подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»; Игры, эстафеты; РДК	Лыжи, л/палки
60-4	Остановка двумя шагами.Перемещения боком,лицом,спиной вперед.Ловля и передача мяча на месте.Ведение мяча на месте,в движении по прямой.Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника.Эстафеты с мячами.	б/б мячи
61-62/ 9-10	Строевая подготовка. 1 Совершенствование техника одновременного бесшажного хода 2 С. т-ки подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»; 3.Прохождение дистанции до 1км. 4.игры, эстафеты ; РДК: силу.	Лыжи, л/палки
63-5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи
64-65/ 11-12	Строевая подготовка. 1 Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью; 2 Подъем «полуелочкой» (У); 3 Торможение «плугом» (С); РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи,л/палки
66-6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи
67-68/ 13-14	Строевая подготовка. 1 Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. 2 Торможение «плугом» (У) 3 Игры, эстафеты	Лыжи,л/палки
69-7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи
70-71/ 1-2	Плавание. ИОТ 90.Т.св.Способы закаливания организма. 1.Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине,брасс. 2.Повторное проплывание отрезков 25-50м.(2-браз). 3.Игры на воде. РДК: координации,выносливости,чувство ритма.	
72-8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи

73-74/ 3-4	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине, брасс. 2. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. 3. Повторное проплывание отрезков 25-50м. (2-браз). 4. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
75-9	Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу с разных точек. Остановка двумя шагами. Эстафеты с элементами баскетбола.	б/б мячи
76-77/ 5-6	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине, брасс. 2. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. 3. Повторное проплывание отрезков 25-50м. (2-браз). 4. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
78-10	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении без соприкосновения защитника в парах, тройках. Броски по кольцу с разных точек. Остановка двумя шагами. Эстафеты с элементами баскетбола.	б/б мячи

IV четверть

Спортивные игры - 10 ч, плавание – 8ч, легкая атлетика - 9 ч

79-80/ 1-2	Плавание ИОТ-90. Т. способы закаливания организма. 1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, спине или брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-браз). 3. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
81-1	Спортивные игры. ИОТ-26- повторный; Баскетбол нарушений опорно-двигательного аппарата; Комплексы утренней гимнастики. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Стойки игрока и перемещения; 2 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Правила и организация игры. Эстафеты с мячом.	б/мячи
82-83/ 3-4	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, спине или брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-браз). 3. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма	
84-2	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Остановка двумя шагами. Перемещения боком, лицом, спиной вперед. 2. Ловля и передача мяча на месте. 3. Ведение мяча на месте, в движении по прямой. 4. Эстафеты с мячами. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	б/мячи
85-86/ 5-6	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, спине или брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 100-150м (2-браз). 3. Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки. 4. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
87-3	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Остановка двумя шагами. Перемещения боком, лицом, спиной вперед. 2. Ловля и передача мяча на месте.	б/ мячи

	<p>3.Ведение мяча на месте,в движении по прямой. 4.Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. 5.Эстафеты с мячами. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	
88-89/ 7-8	<p>Организационные команды и приемы. 1.Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. 2.Проплывание одним из способов 25м.(К). 3.Старты.Повороты.Прыжки с тумбочки. 4.Игры на воде. РДК:координации,выносливости,чувство ритма.</p>	
90-4	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. 2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. 3.Игра с элементами баскетбола. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
91-5	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. 2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. 3.Игра с элементами баскетбола. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б /мячи
92-6	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. 2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. 3.Игра с элементами баскетбола. 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. 5.Игра с элементами баскетбола. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
93-7	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. 2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. 3.Игра с элементами баскетбола. 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. 5.Игра с элементами баскетбола. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
94-8	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.(К). 2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. 3.Игра с элементами баскетбола. 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/мячи
95-9	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. 2.Игра с элементами баскетбола. 3.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.(К). РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/мячи
	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и	

96-10	прыжковые упражнения. 1.Комбинации из разученных элементов. 2.Учебная игра.(К)	б/мячи
97-1	<u>Л/ атлетика.</u> ИОТ-23,24 повторный. Строевые упражнения, ходьба, бег (4 мин.) в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта, отрезки на скорость 10-20 м.; 2 Игровые эстафеты.	секундомер
98-2	1 Т. Легкая атлетика. Герои королевы спорта. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега (4 мин.); ОРУ. 2Совершенствование техники бега с максимальной скоростью; Встречные эстафеты (30-40 м.). 3 Прыжки в длину с места(К).	секундомер, рулетка
99-3	Строевые упражнения. Ходьба, бег (5 мин.) в равномерном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Бег 60 м (У) 2 Закрепление техники метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную мишень. 3 Игровые эстафеты..	секундомер. м/мячи
100-4	Строевые упражнения. Ходьба, бег (6 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с места; 2 Челночный бег 3x10м.(К). П/игры, эстафеты	секундомер. м/мячи
101-5	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
102-6	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
103-7	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
104-8	Строевые упражнения. Ходьба, бег (10 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1Метание малого мяча на дальность. (У.); 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
105-9	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе. 2 Подтягивание на перекладине из виса.(К). 3 П/игры, эстафеты;	секундомер

6 класс

I четверть

Легкая атлетика -18ч, спортивные игры – 9ч

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1-1	<u>Л/ атлетика.</u> ИОТ- . Т. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка, их роль в развития внимания, памяти, мышления Строевые упражнения, ходьба, бег в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта. 10-15 м. 2 Игровые эстафеты. 10-20м. 3 РДК – скорости	
2-2	<u>Т. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</u> Летопись Узловского спорта. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 2 Совершенствование	Равномерный бег 4 мин. Секундомер

	техники бега с максимальной скоростью. Отрезки на скорость (30-50 м.). 3 КДП - прыжки в длину с места РДК: скорости, скоростно-силовых.	рулетка
3-3	Т. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники бега с высокого старта 2 КДП - челночный бег 3x10м. 3. П/игры. РДК: скоростно-силовых, координационных	Равномерный бег 5 мин. Секундомер
4-4	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. ОРУ. 1 Бег 60 м (У) 2 Разучивание техники метания малого мяча с места 3 Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных.	Равномерный бег 6 мин. Секундомер малые мячи
5-5	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Закрепление техники метания малого мяча с места; 2 КДП - наклоны в перед из положения сидя на полу; 3 РДК: скоростно-силовых и координационных.	Равномерный бег 8 мин. Секундомер линейка
6-6	Строевые упражнения. Ходьба, бег до 10 минут. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 10мин. Секундомер малые мячи
7-7	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча 2 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 10 мин. Секундомер малые мячи
8-8	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча 2 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 12 мин. Секундомер малые мячи
9-9	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1 Техника метания малого мяча на дальность 2 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 12 мин. Секундомер малые мячи
10-10	1 Совершенствование навыков бега до 15 минут в равномерном темпе. 2 КДП – подтягивании: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.) 3 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер
11-11	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 15 мин. Секундомер малые мячи
12-12	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 15 мин. Секундомер малые мячи
13-13	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 15 мин. Секундомер малые мячи
	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ.	секундомер

14-14	1 Бег 1000 м. (К.) 2 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости	
15-15	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
16-16	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Игровые эстафеты. РДК: ловкости.	
17-17	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Игровые эстафеты. РДК: ловкости.	
18-18	Строевые упражнения. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Игровые эстафеты. РДК: ловкости.	
19-1	Спортивные игры. ИОТ- 26. <i>Т. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. 1 Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Правила и организация игры. Пионербол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
20-2	Т. «Снайперы корзины» развитие баскетбола в Тульской области. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Разучивание техники приёма мяча снизу ; Пионербол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
21-3	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2 Закрепление техники приёма мяча снизу; Пионербол; РДК	в/ мячи
22-4	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку; 2 Разучивание техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м. Правила и организация игры. Пионербол.	в/ мячи
23-5	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками (на месте, в парах, ч/з сетку; 2 Закрепление техники н/прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м.; 3 Разучивание техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
24-6	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника передачи мяча сверху над собой. (У). 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; 3 Закрепление техники нападающего удара РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
25-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; 2 Закрепление техники нападающего удара	в/мячи

	РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	
26-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника приема мяча снизу двумя руками. (У). 2 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
27-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара Игра в волейбол по упрощенным правилам	в/мячи

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики - 12 часов, спортивные игры - 9 часов

28-1	<u>Гимнастика.</u> ИОТ. <u>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</u> Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Висы и упоры; 2 Закрепление техники лазанья по канату; РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	г/скамейка, скакалка канат
29-2	Т.Тульские мастера стрельбы. Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С); 2 <u>Висы и упоры</u> ; 3 Упражнения в равновесии; РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	г/скамейка, канат
30-3	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 <u>Лазание по канату</u> (С). 2 Упражнения в висах и упорах; 3 Прыжки через короткую скакалку; РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	канат
31-4	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С.); 2 Освоение акробатических упражнений: 2 кувырка вперед слитно. (Р.); 3 Упражнения в равновесии, висы и упоры. П/игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря..	Канат, г/маты
32-5	Строевые упражнения. Перестроения. Размыкание и смыкание. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С.) 2 Акробатические упражнения: закрепление техники 2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; 3 Висы и упоры (поднимание прямых ног); П/игры и эстафеты; РДК: координации, силовых способностей	Канат, г/маты
33-6	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату (У). 2 Акробатические упражнения: Совершенствование техники кувырка вперед, «мост» из положения стоя с помощью. 3 Прыжки через короткую скакалку; РДК: координации, силовых способностей, Организаторские умения: помощь и страховка	Канат, г/маты

34-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед, «мост» из положения стоя с помощью (С.); 2 Прыжки через короткую скакалку; 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, силовых способностей.	г/маты
35-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Акробатические упражнения - кувырок вперед и (К), 2 «Мост» из положения стоя (С.); 3 Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь; (козел в ширину, высота 100-110см.) РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты
36-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Стойка на лопатках (У) 2 Закрепление техники опорного прыжка: ноги врозь ; 3 Подъем туловища из положения лежа на спине РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
37-10	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Опорный прыжок (З.); 2 Комбинация из акробатических упражнений (У.) 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
38-11	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Опорный прыжок. (К.) 2 КДП – наклоны вперед из положения лежа на спине; 3 Полоса препятствий; Название снарядов и гимнастических элементов.	г/маты г/козел
39-12	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Прыжки со скакалкой (К). 2 Полоса препятствий; 3.Игровые эстафеты. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/козел, скакалка, г/скамейка, обручи
40-1	Спортивные игры. Волейбол. ИОТ - 26 -повторный. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара Игра в волейбол по упрощенным правилам РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
41-2	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Нижняя прямая подача; 2 Совершенствование техники нападающего удара; 3 Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
42-3	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники нападающего удара; 2 Комбинация из разученных элементов в парах 3 Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи

43-4	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники нападающего удара; 2 Комбинация из разученных элементов в парах 3 Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
44-5	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники нападающего удара; 2 Комбинация из разученных элементов в парах 3 Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве	в/мячи
45-6	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ; 1 Комбинация из разученных элементов в парах 2 Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве	в/мячи
46-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ; 1 Комбинация из разученных элементов в парах 2 Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве	в/мячи
47-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ; 1 Комбинация из разученных элементов в парах 2 Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК: координации, реакции, ориентировании в простр	в/мячи
48-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники нападающего удара; 2 Комбинация из разученных элементов в парах 3 Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве	в/мячи

III четверть

Лыжная подготовка - 14ч, плавание - 6 ч, баскетбол – 10ч

49-50 1-2	Лыжная подготовка. ИОТ- . Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической работоспособности. 1 Освоение техники попеременного двухшажного хода; 2 Закрепление техники поворотов переступанием; 3 <u>Основные способы передвижения на лыжах</u> 4 Игры, эстафеты РДК: координации, выносливость, быстроты.	Лыжи, л/палки
51-1	Баскетбол. ИОТ - 26 .Стойка игрока. Перемещения боком, лицом, спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Эстафеты с мячом.	б/б мячи
52-53/ 3-4	Т.св. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Строевая подготовка. 1 Закрепление т-ки попеременного двухшажного хода; 2 Разучивание т-ки одновременного бесшажного хода; 3 Повороты переступанием (С. т.)	Лыжи, л/палки
54-2	Перемещения боком,лицом,спиной вперед.Ловля и ипередача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.Видение мяча в низкой,средней и высокой стойке на месте.Эстафеты с мячом.	б/б мячи.

55-56/ 5-6	1 Совершенствование т-ки попеременного двухшажного хода; 2 Закрепление т-ки одновременного бесшажного хода; 3 Освоение т-ки подъема «полуелочкой», торможение «плугом»; Игры, эстафеты; РДК; Виды лыжного спорта.	Лыжи, л/палки
57-3	Остановка двумя шагами.Перемещения боком,лицом,спиной вперёд.Ловля и передача мяча на месте.Ведение мяча на месте,в движении по прямой.Эстафеты с мячами.	б/б мячи
58-59/ 7-8	1 Техника попеременного двухшажного хода (У); 2 Одновременный бесшажный ход (С. т-ки); 2 <u>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</u> Закрепление т-ки подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»; Игры, эстафеты; РДК	Лыжи, л/палки
60-4	Остановка двумя шагами.Перемещения боком,лицом,спиной вперёд.Ловля и передача мяча на месте.Ведение мяча на месте,в движении по прямой.Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника.Эстафеты с мячами.	б/б мячи
61-62/ 9-10	Строевая подготовка. 1 Совершенствование техника одновременного бесшажного хода 2 С. т-ки подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»; 3.Прохождение дистанции до 1км. 4.игры, эстафеты ; РДК: силу.	Лыжи, л/палки
63-5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи
64-65/ 11-12	Строевая подготовка. 1 Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью; 2 Подъем «полуелочкой» (У); 3 Торможение «плугом» (С); РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи,л/палки
66-6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи
67-68/ 13-14	Строевая подготовка. 1 Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. 2 Торможение «плугом» (У) 3 Игры, эстафеты	Лыжи,л/палки
69-7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи
70-71/ 1-2	Плавание. ИОТ-90.Т.св.Способы закаливания организма. 1.Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине,брасс. 2.Повторное проплывание отрезков 25-50м.(2-браз). 3.Игры на воде. РДК: координации,выносливости,чувство ритма.	
72-8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд. Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.Игра с элементами баскетбола.	б/б мячи

73-74/ 3-4	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине, брасс. 2. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. 3. Повторное проплывание отрезков 25-50м. (2-браз). 4. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
75-9	Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу с разных точек. Остановка двумя шагами. Эстафеты с элементами баскетбола.	б/б мячи
76-77/ 5-6	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине, брасс. 2. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. 3. Повторное проплывание отрезков 25-50м. (2-браз). 4. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
78-10	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении без соприкосновения защитника в парах, тройках. Броски по кольцу с разных точек. Остановка двумя шагами. Эстафеты с элементами баскетбола.	б/б мячи

IV четверть

Спортивные игры - 10 ч, плавание – 8ч, легкая атлетика - 9 ч

79-80/ 1-2	Плавание ИОТ-90. Т. способы закаливания организма. 1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, спине или брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-браз). 3. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
81-1	Спортивные игры. ИОТ-26.- повторный; Баскетбол нарушений опорно-двигательного аппарата; Комплексы утренней гимнастики. Т. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. 1. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 2. Стойки игрока и перемещения; 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Правила и организация игры. Эстафеты с мячом.	б/мячи
82-83/ 3-4	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, спине или брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-браз). 3. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма	
84-2	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Остановка двумя шагами. Перемещения боком, лицом, спиной вперед. 2. Ловля и передача мяча на месте. 3. Ведение мяча на месте, в движении по прямой. 4. Эстафеты с мячами. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	б/мячи
85-86/ 5-6	1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, спине или брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 100-150м (2-браз). 3. Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки. 4. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувство ритма.	
	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ.	

87-3	<p>1.Остановка двумя шагами.Перемещения боком,лицом,спиной вперед.</p> <p>2.Ловля и передача мяча на месте.</p> <p>3.Ведение мяча на месте,в движении по прямой.</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника.</p> <p>5.Эстафеты с мячами.</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
88-89/ 7-8	<p>Организационные команды и приемы.</p> <p>1.Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.</p> <p>2.Проплывание одним из способов 25м.(К).</p> <p>3.Старты.Повороты.Прыжки с тумбочки.</p> <p>4.Игры на воде.</p> <p>РДК:координации,выносливости,чувство ритма.</p>	
90-4	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ.</p> <p>1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости.</p> <p>3.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
91-5	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ.</p> <p>1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости.</p> <p>3.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б /мячи
92-6	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ.</p> <p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости.</p> <p>3.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.</p> <p>5.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
93-7	<p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ.</p> <p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости.</p> <p>3.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.</p> <p>5.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/ мячи
94-8	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения.</p> <p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.(К).</p> <p>2.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости.</p> <p>3.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/мячи
95-9	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения.</p> <p>1.Ведение мяча на месте,в движении с изменением скорости.</p> <p>2.Игра с элементами баскетбола.</p> <p>3.Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.(К).</p>	б/мячи

	РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	
96-10	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1. Комбинации из разученных элементов. 2. Учебная игра. (К)	б/мячи
97-1	<u>Л/атлетика</u> . ИОТ- повторный. Строевые упражнения, ходьба, бег (4 мин.) в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта, отрезки на скорость 10-20 м.; 2 Игровые эстафеты.	секундомер
98-2	1 Т. Легкая атлетика. Герои королевы спорта. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега (4 мин.); ОРУ. 2 Совершенствование техники бега с максимальной скоростью; Встречные эстафеты (30-40 м.). 3 Прыжки в длину с места (К).	секундомер, рулетка
99-3	Строевые упражнения. Ходьба, бег (5 мин.) в равномерном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Бег 60 м (У) 2 Закрепление техники метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную мишень. 3 Игровые эстафеты..	секундомер. м/мячи
100-4	Строевые упражнения. Ходьба, бег (6 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с места; 2 Челночный бег 3x10м. (К). П/игры, эстафеты	секундомер. м/мячи
101-5	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
102-6	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
103-7	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
104-8	Т. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Строевые упражнения. Ходьба, бег (10 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Метание малого мяча на дальность. (У); 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
105-9	1 Совершенствование навыков бега до 12 минут в равномерном темпе. 2 Подтягивание на перекладине из виса. (К). 3 П/игры, эстафеты;	секундомер

7 класс

I четверть

Легкая атлетика - 18 ч, спортивные игры - 9 ч

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1-1	<u>Л/атлетика</u> . ИОТ-23,24. Т. <u>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки</u> Строевые упражнения, ходьба, бег в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта. 30-40 м. 2 Игровые эстафеты. 10-20м.	

2-2	<p>Т. «Смена поколений» – об учителях физической культуры с момента основания школы по настоящее время.</p> <p>Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 2</p> <p>Совершенствование техники бега с максимальной скоростью. Отрезки на скорость (40-60 м.).</p> <p>3 КДП - прыжки в длину с места</p>	<p>Равномерный бег 4 мин.</p> <p>Секундомер</p> <p>рулетка</p>
3-3	<p><u>Т. Роль физкультуры и спорта в профилактике вредных привычек.</u></p> <p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения.</p> <p>1 Совершенствование техники бега с высокого старта 2 КДП - челночный бег 3х10м.</p> <p>3. П/игры. РДК: скоростно-силовых, координационных</p>	<p>Равномерный бег 6 мин.</p> <p>Секундомер</p>
4-4	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. ОРУ.</p> <p>1 Бег 60 м (У)</p> <p>2 Закрепление техники метания малого мяча с места</p> <p>3 Игровые эстафеты. РДК: скоростно-силовых и координационных.</p>	<p>Равномерный бег 8 мин.</p> <p>Секундомер</p> <p>малые мячи</p>
5-5	<p>Т. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений с учетом возрастно-половых особенностей школьников и направленно воздействующих на совершенствование физических функций организма.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Закрепление техники метания малого мяча с места</p> <p>Игровые эстафеты. РДК.</p>	<p>Равномерный бег 8 мин.</p> <p>Секундомер</p> <p>малые мячи</p>
6-6	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения.</p> <p>1 Совершенствование техники метания малого мяча с места, с шага в цель(1х1м) с расстояния 10-12м.;</p> <p>2 КДП - наклоны в перед из положения сидя на полу;</p> <p>РДК: скоростно-силовых и координационных.</p>	<p>Равномерный бег 10 мин.</p> <p>Секундомер</p> <p>линейка</p>
7-7	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения.</p> <p>1 Совершенствование техники метания малого мяча с места, с шага в цель(1х1м) с расстояния 10-12м.;</p> <p>2 п/игры, эстафеты;</p> <p>РДК: скоростно-силовых и координационных.</p>	<p>Равномерный бег 10 мин.</p> <p>Секунда</p>
8-8	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения.</p> <p>1 Совершенствование техники метания малого мяча;</p> <p>2 П/игры, эстафеты;</p> <p>РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.</p>	<p>Равномерный бег 12 мин.</p> <p>Секундомер</p> <p>малые мячи</p>
9-9	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения.</p> <p>1 Совершенствование техники метания малого мяча;</p> <p>2 П/игры, эстафеты;</p> <p>РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.</p>	<p>Равномерный бег 12 мин.</p> <p>Секундомер</p> <p>малые мячи</p>
10-10	<p>Ходьба, бег 15 минут. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения.</p> <p>1 Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов на дальность. (У.)</p> <p>2 П/игры, эстафеты</p> <p>РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.</p>	<p>Секундомер</p> <p>малые мячи</p>
11-11	<p>Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения.</p> <p>1 Совершенствование техники метания малого мяча;</p> <p>2 П/игры, эстафеты;</p> <p>РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.</p>	<p>Равномерный бег 15 мин.</p> <p>Секундомер</p>
12-12	<p>Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе.</p> <p>КДП – подтягивании: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.)</p> <p>П/игры, эстафеты; РДК.</p>	<p>секундомер</p>

13-13	Т. Способы самоконтроля: приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 15 мин.
14-14	Т. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Спецбеговые и прыжковые упражнения. ОРУ. 1 Бег 1000 м. (К.) 2 П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости	секундомер
15-15	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. <u>Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе.</u> 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Секундомер.
16-16	1.Бег в равномерном темпе до 15 мин. 2.ОРУ. 3.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. 4.Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком направлением броска с места. 5.Эстафеты.	Секундомер.
17-17	1.Бег на местности 15 мин. 2.ОРУ. 3.Бросок набивного мяча снизу в верх на заданную и максимальную высоту. 4.Прыжки и многоскоки. 5. Подвижная игра.	Секундомер.
18-18	Т. Приемы самоконтроля физических нагрузок: выносливости, скорости, силы, координации движений. 1.Кроссовый бег на 1000м. 2.ОРУ. 3.Прыжки и многоскоки. 4.Подвижная игра.	Секундомер.
19-1	Спортивные игры. ИОТ-021. <u>Волейбол.</u> Т. Технические приемы и тактические действия в волейболе. _Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Стойки игрока. Перемещения в стойке; Закрепление техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения; Правила и организация игры. Волейбол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/мячи
20-2	Т. «История развития шашек и шахмат в Тульской области»; Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку; 2 Разучивание техники нижней прямой подачи мяча через сетку;	в/ мячи
21-3	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку; 2 Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку; 3 Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
22-4	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку;	в/ мячи

	2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; 3 Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК.	
23-5	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку; 2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; 3 Разучивание техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/ мячи
24-6	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ; 1 Техника передачи мяча сверху над собой. (У); 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; 3 Закрепление техники нападающего удара;	в/мячи
25-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ; Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; Закрепление техники нападающего удара;	в/мячи
26-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника приема мяча снизу двумя руками. (У); 2 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара;	в/мячи
27-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам	в/мячи

II четверть

Гимнастика - 12 ч, спортивные игры - 9 ч

28-1	<u>Гимнастика. ИОТ-25. Правила соревнований по гимнастике.</u> Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Строевые упражнения: повороты на 45*: «Пол-оборота напра-ВО!» и «Пол-оборота нале-ВО!»; Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Висы и упоры; 2 Закрепление техники лазанья по канату; РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	г/скамейка, канат
29-2	<u>Т. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</u> 1 <u>Лазание по канату. (С);</u> 2 <u>Висы и упоры; махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки.</u> 3 Упражнения в равновесии; РДК.	г/скамейка, канат
30-3	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату (С). 2 Упражнения в висах и упорах; 3 Прыжки через короткую скакалку; РДК	Канат скакалка
31-4	1 Лазание по канату. (С.); 2 Освоение акробатических упражнений: (м) - кувырок вперед в стойку на лопатках, (д) - кувырок назад в полушпагат. (Р.); 3 Упражнения в равновесии, висы и упоры. П/игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Канат, г/маты

32-5	1 Лазание по канату. (С.) 2 <u>Акробатические упражнения</u> : закрепление техники: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат; (м) – Стойка на голове и руках с согнутыми ногами; 3 Висы и упоры; П/игры и эстафеты; РДК	Канат, г/маты
33-6	1 Лазание по канату (У). 2 Акробатические упражнения (С.) техники; 3 Прыжки через короткую скакалку; Организаторские умения: помощь и страховка	Канат, г/маты
34-7	1 Акробатические упражнения: (С.) техники; 2 Прыжки через короткую скакалку; 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК	г/маты
35-8	1 Акробатические упражнения - (У), 2 Стойка на голове с согнутыми ногами (С.); 3 Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь (д) (козел в ширину, высота 105-110см.); (м) – Прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-110 см.)	г/маты
36-9	1 Стойка на голове с согнутыми ногами (м) (У.) 2 Закрепление техники опорного прыжка; 3 Подъем туловища из положения лежа на спине РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
37-10	1 Опорный прыжок (С.); 2 Комбинация из акробатических упражнений (У.) 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
38-11	1 Опорный прыжок. (С.) 2 КДП – наклоны вперед из положения лежа на спине; 3 Полоса препятствий; Название снарядов и гимнастических элементов.	г/маты г/козел
39-12	1 Опорный прыжок. (С.) 2 Прыжки со скакалкой (К). 3 Полоса препятствий; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/козел, скакалка, г/скамейка, обручи
40-1	<u>Спортивные игры</u> . Волейбол. ИОТ- 26;. повторный 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку; 2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; 3 Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК.	в/мячи
41-2	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку; 2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; 3 Разучивание техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/мячи
42-3	1 Техника передачи мяча сверху над собой. (У); 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; 3 Закрепление техники нападающего удара; Игра	в/мячи
43-4	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи; Закрепление техники нападающего удара; игра.	в/мячи
44-5	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника приема мяча снизу двумя руками. (У); 2 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара.	в/мячи
45-6	Т. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ.	в/мячи

	Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам	
46-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам	в/мячи
47-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника приема мяча снизу двумя руками. (У); 2 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара.	в/мячи
48-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам	в/мячи

III четверть

Лыжная подготовка- 14ч, плавание - 6 ч, баскетбол – 10ч

49-50/ 1-2	Лыжная подготовка. ИОТ 91. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. 1 Освоение техники одновременного одношажного хода; 2 Закрепление техники одновременного бесшажного хода; 3 Игры, эстафеты РДК: координации, выносливость, быстроты.	Лыжи, л/палки
51-1	Баскетбол. ИОТ 26. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам.	б/б мячи
52-53/ 3-4	Значение занятий лыжным спортом. Строевая подготовка. 1 З. т-ки одновременного одношажного хода; 2 Подъем в гору скользящим шагом; 3 Поворот на месте махом; 4. Прохождение дистанции до 1км. Игры, эстафеты	Лыжи, л/палки
54-2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча на месте, в движении. <u>Технические приемы и тактические действия в баскетболе.</u> Эстафеты с элементами баскетбола.	б/б мячи
55-56/ 5-6	1 З. т-ки одновременного одношажного хода; 2 Подъем в гору скользящим шагом; 3 Поворот на месте махом; 4. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игры, эстафеты. РДК: координацию, выносливость, быстроту.	Лыжи, л/палки
57-3	Ведение мяча с изменением скорости движения; ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам.	б/б мячи.
58-59/ 7-8	1 С. т-ки одновременного одношажного хода; 2 Подъем в гору скользящим шагом; 3 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом. 4. Прохождение дистанции до 2км. Игры, эстафеты; РДК. Виды лыжного спорта.	Лыжи, л/палки.
60-4	Ведение мяча с изменением скорости движения; ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам.	б/б мячи.

61-62/ 9-10	1 С. т-ки одновременного одношажного хода; 2 Подъём в гору скользящим шагом; 3 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом. 4.Прохождение дистанции до 2.5км. Игры, эстафеты; РДК: выносливости.	Лыжи, л/палки.
63-5	Броски с двух шагов разбега справа,слева.Комбинации из освоенных элементов.Учебная игра.	б/б мячи.
64-65/ 11-12	1 Техника одновременного одношажного хода (У); 2 Подъём в гору скользящим шагом; 3 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы; Совершенствование техники ходов при прохождении дистанции 2 км.; п/игры, эстафеты; РДК: координацию, выносливость,	Лыжи, л/палки.
66-6	Перехват мяча.Позиционное нападение с изменением позиции.Учебная игра.	б/б мячи
67-68/ 13-14	1 Подъём в гору скользящим шагом (У); 2 Поворот на месте махом; 3 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы; Совершенствование техники ходов при прохождении дистанции 2 км. (К) РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки.
69-7	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1).Учебная игра.	б/б мячи
70-71	Плавание. ИОТ №90. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости,координационных способностей.Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди,спине,брасса. <u>Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</u> Повторное проплывание отрезков 25-50м. по 2-6 раз.Игры на воде.	
72-8	Комбинации из освоенных элементов: ловля,передача,ведение,бросок.Нападение быстрым прорывом(2:1).Учебная игра.	б/б мячи.
73-74	1 Специальные плавательные упражнения для закрепления техники кроля на груди и спине или брасс; 2 Повторное проплывание отрезков 25-50 м (2-6 раз); 3 Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
75-9	Комбинации из освоенных элементов: ловля,передача,ведение,бросок.Нападение быстрым прорывом(2:1).Бросок в кольцо после ведения.(К).Учебная игра.	б/б мячи
76-77	1 Специальные плавательные упражнения для закрепления техники кроля на груди и спине или брасс; 2 Повторное проплывание отрезков 25-50 м (2-6 раз); 3.Проплывание до 200м. 4. Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
78-10	Комбинации из освоенных элементов: ловля,передача,ведение,бросок.Нападение быстрым прорывом(2:1).Бросок в кольцо.(К).Учебная игра.	б/б мячи

IV четверть

Плавание - 8 ч, баскетбол – 10ч, легкая атлетика – 8ч

79-80/ 1-2	Организационные команды и приемы. 1 Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей 2 Проплывание до 400 м. 3 Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки; Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
81-1	Спортивные игры. Баскетбол. ИОТ-26-повторный. Т. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в	

	<p>процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</p> <p>1 Стойки игрока и перемещения;</p> <p>2 Ведение мяча с изменением скорости движения.</p> <p>3 Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением</p> <p>4. Броски одной и двумя руками с места</p> <p>5 Игра по упрощенным правилам</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/бмячи
82-83/ 3-4	<p>Организационные команды и приемы.</p> <p>1 Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей</p> <p>2 Проплавание до 400 м.</p> <p>3 Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки;</p> <p>Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.</p>	
84-2	<p><u>Правила соревнований по баскетболу.</u></p> <p>1 Ведение мяча с изменением скорости движения.</p> <p>2 Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением</p> <p>3 Броски одной и двумя руками с места</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам</p> <p>РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.</p>	б/б мячи
85-86/ 5-6	<p>Организационные команды и приемы.</p> <p>1 Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине или брасс;</p> <p>2 Проплавание одним из способов 25 м. (С)</p> <p>3 Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки. (С)</p> <p>Игры на воде;</p> <p>РДК: координации, выносливости, чувства ритма</p>	
87-3	<p>1 Совершенствование бросков с двух шагов разбега справа, слева.</p> <p>2 Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>3 Учебная игра.</p>	б/б мячи
88-89/ 7-8	<p>Организационные команды и приемы.</p> <p>1 Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине или брасс;</p> <p>2 Проплавание одним из способов 25 м. (К)</p> <p>3 Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки. (К)</p> <p>Игры на воде;</p> <p>РДК: координации, выносливости, чувства ритма</p>	
90-4	<p>1 Перехват мяча</p> <p>2 Позиционное нападение с изменением позиции.</p> <p>3 Учебная игра</p>	б/б мячи
91-5	<p>1 Тактика свободного нападения.</p> <p>2 Нападение быстрым прорывом(2:1).</p> <p>3.Учебная игра.</p>	б/б мячи
92-6	<p>1.Комбинации из освоенных элементов:ловля,передача,ведение,бросок.</p> <p>2.Нападение быстрым прорывом(2:1).</p> <p>3.Учебная игра.</p>	б/б мячи
93-7	<p>1.Комбинации из освоенных элементов:ловля,передача,ведение,бросок.</p> <p>2.Нападение быстрым прорывом(2:1).</p> <p>3.Бросок в кольцо после ведения(К).</p> <p>4.Учебная игра.</p>	б/б мячи
94-8	<p>1.Комбинации из освоенных элементов:ловля,передача,ведение,бросок.</p> <p>2.Нападение быстрым прорывом(2:1).</p> <p>3.Бросок в кольцо (К).</p> <p>4.Учебная игра.</p>	б/б мячи
95-9	<p>1.Совершенствование элементов баскетбола.</p> <p>2. Тактические действия в баскетболе.</p>	б/б мячи

	3.Учебная игра.	
96-10	1.Совершенствование элементов баскетбола. 2.Тактические действия в баскетболе. 3.Учебная игра.	б/б мячи
97-1	<u>Л/ атлетика.</u> ИОТ- 23,24 повторный. <u>Правила соревнований по легкой атлетике.</u> ходьба, бег (4 мин.) в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта, отрезки на скорость 30-40 м.; 2 Игровые эстафеты. РДК - скорости	секундомер.
98-2	Строевые упражнения, ходьба, бег (4 мин.) в различном темпе. 1 Совершенствование техники бега с высокого старта, отрезки на скорость 30-40 м.; 2 Игровые эстафеты. РДК - скорости	секундомер.
99-3	1 Т. Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе. Кумиры футбольной Тулы. Разновидность ходьбы, бега (6 мин.); ОРУ. 2 Совершенствование техники бега с максимальной скоростью; Встречные эстафеты (40-60 м). 3 Прыжки в длину с места;(К). РДК	секундомер, рулетка
100-4	Ходьба, бег (8 мин.) в равномерном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Бег 60 м (У) 2 Закрепление техники метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную мишень. 3 Игровые эстафеты.	секундомер. м/мячи
101-5	Ходьба, бег (10 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с места; 2 Челночный бег 3х10м.(К). П/игры, эстафеты РДК.	секундомер. м/мячи
102-6	Ходьба, бег (12 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК.	секундомер. м/мячи
103-7	Ходьба, бег (12 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов разбега; 2 П/игры, эстафеты; РДК.	секундомер. м/мячи
104-8	Ходьба, бег (15 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1Метание малого мяча на дальность. (У.); 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
105-9	1 Совершенствование навыков бега до 15 -20 минут в равномерном темпе. 2 Подтягивание на перекладине из вися; (К). 3 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Секундомер.

8 класс

I четверть

Легкая атлетика – 18ч, спортивные игры 9ч

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1	<u>Л/ атлетика.</u> ИОТ – 23, 24.(18 ч) Т. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Разучивание техники низкого старта. Отрезки на скорость (30м.) Бег в равномерном темпе 6 мин. РДК	
2	Т.Летопись Узловского спорта. ИОТ - 27 Совершенствование техники бега с низкого старта. Отрезки на скорость	Секундомер

	(70-80 м.). КДП - прыжки в длину с места, РДК: скорости, скоростно-силовых.	рулетка
3	Т. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Равномерный бег 8 мин. Совершенствование техники бега с низкого старта. КДП - челночный бег 3x10м. П/игры. РДК: скоростно-силовых, координационных	Секундомер
4	Т. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. <u>Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции.</u> Бег 60 м (У); Закрепление техники метания малого мяча с места Игровые эстафеты. РДК.	Секундомер малые мячи
5	<u>Бег на средние и длинные дистанции.</u> Равномерный бег 10 мин. Совершенствование техники метания малого мяча с места, с шага в цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.; КДП - наклоны в перед из положения сидя на полу; РДК	М/ мячи
6	Т. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Спецбеговые упражнения. Совершенствование техники метания малого мяча; П/игры, эстафеты; РДК	Секундомер малые мячи
7	Равномерный бег 12 мин. Совершенствование техники метания малого мяча; П/игры, эстафеты; РДК	м/мячи
8	Равномерный бег 12 мин. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов на дальность. (У.) П/игры, эстафеты. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Секундомер малые мячи
9	Равномерный бег 12 мин. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. П/игры, эстафеты. РДК.	г/маты
10	Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе. Закрепление техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега П/игры, эстафеты РДК	Секундомер г/маты
11	Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе. Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. П/игры, эстафеты РДК.	
12	Бег 1000 м. (К.) П/игры, эстафеты РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости	секундомер
13	Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе. КДП – подтягивании: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.). Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега П/игры, эстафеты РДК	
14	Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе. Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. П/игры, эстафеты РДК	
15	Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега (У) П/игры, эстафеты РДК	
16	1. Кросс на местности до 15 мин. 2. ОРУ 3. Прыжки и многоскоки 4. Игровые эстафеты	
17	1. Бег в равномерном темпе до 20 мин. 2. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 18 м. 3. Прыжки и многоскоки 4. Игра с мячом	
18	1. Бег 2000 м. юноши, 1500 м. девушки (К) 2. ОРУ 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх.	
	Спортивные игры. 9 часов. ИОТ- 26 . Т. Изучение учебной и	в/мячи

19 - 1	специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Стойки игрока. Перемещения в стойке; Закрепление техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения; Правила и организация игры. Волейбол. РДК	
20 - 2	Т. Тульские волейболисты. Развитие волейбола. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку; Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку; Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК	в/ мячи
21 - 3	<u>Технические приемы и тактические действия в волейболе.</u> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку; Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК	в/ мячи
22 - 4	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку; Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку; прием подачи; Игра в волейбол по упрощенным правилам;	в/ мячи
23 - 5	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку; Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; прием подачи; Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК	в/ мячи
24 - 6	Техника передачи мяча сверху над собой. (У); Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи, прием подачи; Закрепление техники нападающего удара; РДК	в/мячи
25 - 7	Техника приема мяча снизу двумя руками (У) ; Совершенствование техники н/прямой подачи, прием подачи; Закрепление техники нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам;	в/мячи
26 - 8	Нижняя прямая подача (У); Совершенствование техники нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентирования в пространстве.	в/мячи
27 - 9	Техника нападающего удара (У); Освоение тактики игры свободного нападения; Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК:	в/мячи

II четверть

Гимнастика- 12 ч, спортивные игры - 12 ч

28 - 1	<u>Гимнастика. ИОТ- 25.</u> Т. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. <u>Висы и упоры.</u> Закрепление техники лазанья по канату; РДК	г/скамейка, канат
29 - 2	<u>Т. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</u> Лазание по канату. (С); Висы и упоры; Упражнения в равновесии; РДК: координации, силовых способностей. правильную осанку.	г/скамейка, канат
30 - 3	<u>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Лазание по канату (С). Упражнения в висах и упорах;</u> Прыжки через короткую скакалку(К); РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	Канат скакалка
31 - 4	Лазание по канату. (С.); Освоение акробатических упражнений: (м) - кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад; (д) - «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (Р.); Упражнения в	Канат, г/маты

	равновесии, висы и упоры. П/игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.РДК: координации, силовых способностей.	
32 - 5	<u>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.</u> Лазание по канату. (С.); Закрепление техники акробатических упражнений; Висы и упоры; П/игры и эстафеты;РДК: координации, силовых способностей.	Канат, г/маты
33 - 6	Лазание по канату (У). Акробатические упражнения (С.) техники; Прыжки через короткую скакалку; РДК: координации, силовых способностей. Организаторские умения: помощь и страховка	Канат, г/маты
34 - 7	<u>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</u> Акробатические упражнения: (С.) техники; Прыжки через короткую скакалку; Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, силовых способностей.	г/маты
35 - 8	Акробатические упражнения - (У), Разучивание техники опорного прыжка боком с поворотом на 90*(д) (козел в ширину, высота 110см.); (м) – Прыжок согнув ноги (козел в длину высота 110-115см.) РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты
36 - 9	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); Закрепление техники опорного прыжка; Подъем туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
37 - 10	Опорный прыжок (С.); Комбинация из акробатических упражнений (У.); Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
38 - 11	Опорный прыжок (У.); Полоса препятствий; П/игры РДК: координации, скоростно-силовых способностей	г/маты г/козел
39 - 12	Подтягивание (м), вис (д)(К); Полоса препятствий; П/игры, эстафеты; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/козел, скакалка
40 - 1	<u>Спортивные игры.</u> ИОТ- 26. Повторный. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками; Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; прием подачи; РДК	в/ мячи
41 - 2	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку; Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку; прием подачи; Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; РДК	в/ мячи
42 - 3	Совершенствование техники н/прямой подачи, прием подачи; нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам;РДК	в/ мячи
43 - 4	Совершенствование техники н/прямой подачи, прием подачи; нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК	в/ мячи
44 - 5	Совершенствование техники н/прямой подачи, прием подачи; нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам; РДК	в/ мячи
45 - 6	Освоение тактики игры свободного нападения; Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве	в/ мячи
46 - 7	Освоение тактики игры свободного нападения; Игра в волейбол по упрощенным правилам. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	в/ мячи
47 - 8	Совершенствование техники н/прямой подачи, прием подачи; нападающего удара; Игра в волейбол по упрощенным правилам;РДК	в/ мячи
48 - 9	Освоение тактики игры свободного нападения; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	в/ мячи

	РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	
--	---	--

III четверть

Лыжная подготовка - 14 ч, плавание - 6ч, баскетбол - 10ч

49 – 50 1 - 2	Лыжная подготовка. 14 часов. ИОТ- 90 . Определение нормальной массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических данных. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант); Разучивание техники конькового хода; РДК	Лыжи, л/палки
51 - 1	Баскетбол. ИОТ№ 26 . <u>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</u> Ведение мяча с изменением направления скорости движения. Передачи и ловля мяча. Эстафеты.	б/б мячи.
52 – 53 3 - 4	Оказание помощи при обморожениях и травмах. С. т-ки одновременного одношажного хода; Совершенствование техники конькового хода; Разучивание техники торможения и поворота «плугом» Игры, эстафеты; РДК.	Лыжи, л/палки
54 - 2	Ведение мяча с изменением направления скорости движения. Передачи и ловля мяча. Эстафеты.	б/б мячи.
55 – 56 5 - 6	С. т-ки одновременного одношажного хода; Совершенствование техники конькового хода; Закрепление техники торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции до 2км. РДК.	Лыжи, л/палки
57 - 3	<u>Технические приемы и тактические действия в баскетболе.</u> Броски в движении с пассивным противодействием. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	б/б мячи.
58 – 59 7 - 8	Техника одновременного одношажного хода (У); С. т-ки конькового хода; Совершенствование т-ки торможения и поворота «плугом»; Прохождение дистанции до 3км. РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки
60 - 4	Броски в движении с пассивным противодействием. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	б/б мячи.
61 – 62 9 - 10	Техника конькового хода (У); Передвижение на лыжах до 3 км. с равномерной скоростью; С. т-ки торможения и поворота «плугом» РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки.
63 - 5	Штрафной бросок. Броски в движении с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра 3х3.	б/б мячи.
64 – 65 11 - 12	Передвижение на лыжах до 3 км. с равномерной скоростью; С. т-ки торможения и поворота «плугом» РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки
66 - 6	Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение 2:2. Учебная игра 3х3.	б/б мячи.
67 – 68 13 - 14	Передвижение на лыжах до 3,5 км. с равномерной скоростью (К); Т-ка торможения и поворота «плугом». Игры, эстафеты; РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки.
69 – 7	Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение 2:2. Учебная игра 3х3.	б/б мячи.
70 – 71 1 - 2	Плавание .ИОТ- 90 . Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине или брасс; Повторное проплывание отрезков 25-50 м (2-6 раз); Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
72 - 8	Комбинации из освоенных элементов. Личная защита 2х2 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи.
73 – 74 3 - 4	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине или брасс; Повторное проплывание отрезков 100-150 м (2-6 раз); Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки; Игры на воде;	

	РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
75 - 9	Комбинации из освоенных элементов. Личная защита 2х2 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи
76 – 77 5 - 6	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей; Проплывание до 400 м. Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки; (К). Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
78 - 10	Личная защита 2х2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	б/б мячи

IV четверть

Спортивные игры (баскетбол) - 10, плавание – 8, легкая атлетика – 9

79 - 1	Спортивные игры. 10 часов ИОТ-26 . Т. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Стойки игрока и перемещения. Ведение мяча с изменением скорости движения. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	б /мячи
80 - 81 1 - 2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки Игры на воде РДК: координации, выносливости, чувства ритма	
82 - 2	Броски с двух шагов разбега справа слева Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра РДК: быстроты	б/ мячи
83 – 84 3 - 4	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки Игры на воде РДК: координации, выносливости, чувства ритма Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.	
85 - 3	Перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиции. Учебная игра РДК	б /мячи
86 – 87 5 - 6	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки (К) Проплывание одним из способов 25 м. (К) Игры на воде РДК: координации, выносливости, чувства ритма Правила соревнований, правила судейства.	
88 - 4	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом(2:1) Учебная игра	б/ мячи
89 – 90 7 - 8	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей Проплывание одним из способов 50 м. (К) Игры на воде РДК: координации, выносливости, чувства ритма Способы освобождения от захвата тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	
91 - 5	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (2:1) Учебная игра	б/ мячи
92 – 6	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	б/ мячи

	2.Нападение быстрым прорывом (2:1) 3.Бросок в кольцо после ведения (К) 4.Учебная игра.	
93 – 7	1.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 2.Взаимодействие двух игроков в нападении 3.Учебная игра	б/ мячи
94 - 8	1.Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» 2.Броски в кольцо (К) 3.Учебная игра.	б/ мячи
95 - 9	Т. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, их влияние на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. 1.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 2.Взаимодействие двух игроков в нападении 3.Учебная игра	б/ мячи
96 - 10	1.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 2.Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» 3.Учебная игра (К)	б/ мячи
97 - 1	<u>Л/ атлетика.</u> 9 часов. ИОТ-23, 24 повторный 1.Ходьба, бег (4 мин.) в различном темпе. 2.Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 3.Встречные эстафеты (40 – 60 м.) 4.Прыжки в длину с места (К) 5.РДК: скоростно – силовых.	секундомер.
98 - 2	1.Равномерный бег до 6 мин. 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4.Бег 60 м. (К) 5.Совершенствование техники метания малого мяча. 6.РДК.	секундомер м/мячи
99 - 3	1.Равномерный бег до 8 мин. 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4. Совершенствование техники метания малого мяча. 5.Челночный бег 10х5 м. (К) 6.РДК	секундомер м/мячи
100 - 4	1.Равномерный бег до 10 мин. 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4. Совершенствование техники метания малого мяча. 5.Подвижные игры, эстафеты 6.РДК	секундомер. м/мячи
101 - 5	1.Равномерный бег до 10 мин. 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4. Совершенствование техники метания малого мяча.(К) 5.Подвижные игры, эстафеты 6.РДК	секундомер. м/мячи
102 - 6	1.Равномерный бег до 15 мин. 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега 5.Подвижные игры, эстафеты 6.РДК	секундомер. м/мячи
103 - 7	1.Разновидности ходьбы, бега 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4.Бег 1000 м. (К)	секундомер. м/мячи

	5.Подвижные игры, эстафеты 6.РДК	
104 - 8	1. Совершенствование навыков бега до 15 – 20 мин в равномерном темпе 2.ОРУ 3.Специальные беговые упражнения 4. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега 5.Подвижные игры, эстафеты 6.РДК	секундомер. м/мячи
105 - 9	1.Правила соревнований по легкой атлетике 2.Организационные команды и приемы. 3.Подвижные игры, эстафеты 4.РДК	секундомер

9 класс

I четверть

Легкая атлетика – 18ч, спортивные игры – 9ч

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1	<u>Л/ атлетика.</u> ИОТ-23. Т. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения; Строевые упражнения, ходьба, бег в различном темпе. 1 Совершенствование техники низкого старта. 30 м. 2 Бег в равномерном темпе 6 мин. 3 РДК – скорости, выносливости.	
2	<u>Барьерный бег.</u> Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега в различном темпе. ОРУ. 2 Совершенствование техники бега с низкого старта. Отрезки на скорость (70-80 м.). 3 КДП - прыжки в длину с места РДК: скорости, скоростно-силовых.	Равномерный бег 6 мин. Секундомер рулетка
3	<u>Эстафетный бег.</u> Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники бега с низкого старта 2 КДП - челночный бег 3x10м. 3.Прыжки в длину с разбега 4. П/игры. РДК: скоростно-силовых, координационных	Равномерный бег 8 мин. Секундомер
4	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. ОРУ. 1 Бег 60 м (К) 2 Закрепление техники <u>метания малого мяча</u> с места; 3. Прыжки в длину с разбега 4. Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных.	Равномерный бег 8 мин. Секундомер малые мячи
5	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. <u>Прыжки в высоту с разбега.</u> 1 Совершенствование техники метания малого мяча с места, с шага в цель (1x1м) с расстояния 12-14-18 м.; 2 КДП - наклоны в перед из положения сидя на полу; 3 РДК: скоростно-силовых и координационных.	Равномерный бег 10 мин. Секундомер Линейка Малые мячи
6	Строевые упражнения. Ходьба, бег в различном темпе. ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. <u>Прыжки в длину с разбега.</u> 1 Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов; 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 12 мин. Секундомер малые мячи

7	Строевые упражнения. Ходьба, ОРУ. Спецбеговые и прыжковые упражнения. 1.Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов на дальность. (К) 2.П/игры, эстафеты 3.Подтягивание из вися юноши, из вися лежа - девушки РДК: скоростно - силовых, координационных, выносливости.	Равномерный бег 15 мин. Секундомер малые мячи
8	1.Бег в равномерном темпе до 15 мин. 2.ОРУ 3.Спец. беговые упражнения 4.Прыжки со скакалкой за 30 сек. 5.Упражнения на перекладине 6.Подвижные, спортивные игры	секундомер
9	Т. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. 1.Бег в равномерном темпе до 15 мин. 2.ОРУ 3.Прыжки в длину с места(К) 4.Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места 5.Бросок набивного мяча двумя руками из различных И.П.	секундомер
10	1.Попеременный бег: 3 км с ускорениями по 500 м – юноши, 2 км с ускорениями по 400 м – девушки 2. Бросок набивного мяча двумя руками из различных И.П. 3. Упражнения на перекладине 4.РДК: скоростно - силовых	секундомер
11	1.ОРУ 2.Бег 1000 м (К) 3.Подвижные игры с прыжками и бегом 4.Упражнения на перекладине и гимнастической стенке.	секундомер
12	Т. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. 1.Равномерный бег на местности до 15 мин 2.Круговая тренировка 3.Упражнения на перекладине и гимнастической стенке.	секундомер
13	Т. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. 1.Кросс до 3 км 2.ОРУ 3.ОФП 4.Подвижные игры с прыжками и бегом	секундомер
14	Т. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. 1.Равномерный бег до 10 мин 2.ОРУ 3.Прыжки и многоскоки 4.Игры и эстафеты	секундомер
15	1.Равномерный бег до 10 мин 2.ОРУ 3.Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку 4.Полоса препятствий 5.РДК: скоростно - силовых	секундомер
16	1.Бег 2000 м – юноши, 1500 м – девушки 2.ОРУ 3.Подвижные игры с прыжками и бегом 4.Упражнения на перекладине и гимнастической стенке.	секундомер
17	1.Разминочный бег до 10 мин 2.ОРУ 3.Метание теннисного мяча в коридор на заданное расстояние	секундомер

	4. Упражнения с набивными мячами	
18	1. Разминочный бег до 10 мин 2. ОРУ 3. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 18м 4. Круговая тренировка 5. Игры и эстафеты	секундомер
19-1	Спортивные игры. ИОТ-26. Т. «Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость. Скоростной, силовой, координационной направленности» Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке; 1 Закрепление техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения; 2 Правила и организация игры. Волейбол. РДК: координации.	в/мячи
20-2	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. 1 Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. 2 Закрепление техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки; 3 Игра в волейбол в нападении и защите; РДК: координации.	в/ мячи
21-3	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой; 2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки; 3 Игра в волейбол в нападении и защите; РДК: координации.	в/ мячи
22-4	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой; 2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки; 3 Игра в волейбол в нападении и защите; РДК: координации.	в/ мячи
23-5	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой; 2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки; 3 Закрепление техники нападающего удара при встречных передачах; Игра в волейбол в нападении и защите РДК: координации.	в/ мячи
24-6	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ; 1 Прием мяча, отраженного сеткой; Передача мяча сверху, стоя спиной к цели 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, н/прямой подачи, прием подачи; 3 Совершенствование техники нападающего удара; РДК: координации	в/мячи
	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника приема и передачи мяча. (У);	в/мячи

25-7	2 Совершенствование техники, н/прямой подачи и нападающего удара; Игра в волейбол в нападении и защите; РДК: координации.	
26-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки (У); 2 Совершенствование техники нападающего удара; 3 Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации	в/мячи
27-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Техника нападающего удара (У); Освоение тактики игры свободного нападения; Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации.	в/мячи

II четверть

Гимнастика - 12 часов, спортивные игры – 9ч

28-1	<u>Гимнастика. ИОТ - 25</u> Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Висы и упоры; 2 Закрепление техники лазанья по канату; 3.Прыжки со скакалкой РДК: координации, силовых способностей. правильную осанку.	г/скамейка, канат
29-2	Р.К. Т. Гимнастика. Тульские грации. Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С); 2 Висы и упоры; 3 Упражнения в равновесии 4.Прыжки со скакалкой РДК: координации, силовых способностей. правильную осанку.	г/скамейка, канат
30-3	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату (С). 2 Упражнения в висах и упорах; 3 Прыжки через короткую скакалку(К) Предупреждение травматизма и оказание первой посильной помощи. РДК: координации, силовых способностей, правильную осанку.	Канат скакалка
31-4	Строевые упражнения: Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С.); 2 Освоение акробатических упражнений: (м) – из упора присев силой стойка на руках, Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; (д) - «равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. (Р.); 3 Упражнения в равновесии, висы и упоры. П/игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. РДК: координации, силовых способностей.	Канат, г/маты
32-5	<u>Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.</u> Строевые упражнения. Перестроения. Размыкание и смыкание.	Канат,

	Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату. (С.) 2 Закрепление техники акробатических упражнений; 3 Висы и упоры; РДК: координации, силовых способностей.	г/маты
33-6	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Лазание по канату (К). 2 Акробатические упражнения (С.) техники; 3 Прыжки через короткую скакалку; РДК: координации, силовых способностей, Организаторские умения: помощь и страховка	Канат, г/маты
34-7	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 <u>Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, прыжки с поворотами, перевороты.</u> (С.) техники; 2 Прыжки через короткую скакалку; 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, силовых способностей.	г/маты
35-8	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Акробатические упражнения - (К), 2 Разучивание техники <u>опорного прыжка</u> : прыжок боком (д) (конь в ширину, высота 110см.); (м) – Прыжок согнув ноги (козел в длину высота 115см.) РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты
36-9	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Закрепление техники опорного прыжка; 2 Подъем туловища из положения лежа на спине(К) 3 Круговая тренировка; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/маты г/козел
37-10	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Опорный прыжок (С.); 2 Прыжки через короткую скакалку; 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине; РДК: координации, скоростно-силовых способностей. 4. <u>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</u>	г/маты г/козел
38-11	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 Опорный прыжок. (С.) 2 КДП – наклоны вперед из положения лежа на спине; 3 <u>Гимнастическая полоса препятствий</u> ; Название снарядов и гимнастических элементов.	г/маты г/козел
39-12	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1 <u>Опорный прыжок.</u> (К) 2. Полоса препятствий; РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	г/козел, скакалка, г/скамейка, обручи
40-1	Волейбол – 9ч. ИОТ – 26. Т. Терминология волейбола. Правила и организация игры в волейбол. 1.Перемещение в стойке 2.Совершенствование передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку 3.Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи 4.Учебная игра	в/мячи

41-2	1.Совершенствование нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. 2.Прием мяча, отраженного сеткой 3.Верхняя и нижняя передачи мяча. 4.Учебная игра	в/мячи
42-3	1.комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. 2.Совершенствование нижней прямой подачи мяча 3.Игра в нападении в зоне 3. 4.Игра в защите.	в/мячи
43-4	1.Бег с изменением направления 2.ОРУ в парах 3.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером 4.Нижняя передача мяча в парах на месте 5.Учебная игра	в/мячи
44-5	1.Бег с ускорениями, остановками, изменениями направления 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером 3.Нижняя передача мяча в парах на месте 4.Розыгрыш мяча после подачи игроками передней линии 5. Учебная игра	в/мячи
45-6	1.Бег с выполнением заданий 2.ОРУ 3.Прыжковые упражнения 4.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку 5.Учебная игра	в/мячи
46-7	Т. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьников 1.Бег с выполнением заданий 2.ОРУ 3.Тактика свободного нападения 4.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 5.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели 6.Учебная игра	в/мячи
47-8	1.Разминочный бег 2.ОРУ 3. Позиционное нападение с изменением позиций 4.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером 5. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели 6.Учебная игра	в/мячи
48-9	1.Разминочный бег 2.ОРУ 3. Позиционное нападение с изменением позиций 4.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 5.Учебная игра	в/мячи

III четверть

Лыжная подготовка - 14 ч, плавание - 6 ч, баскетбол - 10ч

49-50 1-2	Лыжная подготовка. ИОТ №91 . Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. 1 Разучивание техники попеременного 4-х шажного хода; 2 Закрепление техники перехода с попеременного хода на одновременный; 3 Игры, эстафеты РДК: координации, выносливость, быстроты.	Лыжи, л/палки
51-1	Баскетбол. ИОТ № 26 .Совершенствование различных передач. Ведение мяча с изменением направлением и скорости движения.Эстафеты	б/б мячи.

	с элементами баскетбола.	
52-53 3-4	Строевая подготовка. Оказание помощи при обморожениях и травмах. 1 С. т-ки перехода с попеременного хода на одновременный; 2 С. т-ки попеременного 4-х шажного хода; 3 З. т-ки преодоления контруклона Игры, эстафеты; РДК.	Лыжи, л/палки.
54-2	Совершенствование различных передач. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Эстафеты с элементами баскетбола.	б/б мячи
55-56 5-6	<u>Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</u> Строевая подготовка. 1 Техника попеременного 4-х шажного хода (У); 2 С. т-ки преодоления контруклона; 3 Прохождение дистанции 3 км; РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки.
57-3	Броски в движении с пассивным противодействием. Введение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	б/б мячи
58-59 7-8	Строевая подготовка. 1 Передвижение на лыжах до 4 км. с равномерной скоростью; 2 Т-ка преодоления контруклона . 3 Игры, эстафеты; РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу	Лыжи, л/палки.
60-4	Броски в движении с пассивным противодействием. Введение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Строевая подготовка.	б/б мячи
61-62 9-10	1 Совершенствование техники ходов при прохождении дистанции 4,5 км. 2 п/игры, эстафеты; РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки
63-5	Позиционное нападение 3х3. Личная защита 3х3 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи
64-65 11-12	Строевая подготовка. 1 Совершенствование техники ходов при прохождении дистанции 5 км. 2. Спуски и подъемы. 3. Игры, эстафеты РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки
66-6	Позиционное нападение 3х3. Личная защита 3х3 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи
67-68 13-14	Строевая подготовка. 1 Прохождении дистанции 2 км. (У) 2. Спуски и подъемы. 3. Игры, эстафеты. РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	Лыжи, л/палки
69-7	Комбинации из освоенных элементов. Личная защита 3х3 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи.
70-71 1-2	<u>Плавание</u> ИОТ №90. Т. <u>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</u> Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. 1 Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине или брасс; 2 Повторное проплывание отрезков 25-50 м (2-6 раз); 3 Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
72-8	Комбинации из освоенных элементов. Личная защита 3х3 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи

73-74 3-4	<u>Правила соревнований по плаванию.</u> Организационные команды и приемы. 1 Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине или брасс; 2 Повторное проплывание отрезков 100-150 м (2-6 раз); 3 Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки; Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма	
75-9	Комбинации из освоенных элементов. Личная защита 3х3 на одну корзину. Броски в кольцо (К). Учебная игра.	б/б мячи
76-77 5-6	Организационные команды и приемы. 1 Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине или брасс; 2 Повторное проплывание отрезков 150-200 м (2-6 раз); 3 Старты. Повороты. Прыжки с тумбочки; Игры на воде; РДК: координации, выносливости, чувства ритма	
78-10	<u>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</u> Комбинации из освоенных элементов. Личная защита 3х3 на одну корзину. Учебная игра.	б/б мячи.

IV четверть

Спортивные игры - 10ч, плавание – 8ч, легкая атлетика -9ч

79-80 1-2	<u>Плавание.</u> ИОТ - 90 . Т. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности 1. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди и спине, брасс. 2. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м, 6 – 8 раз. 3. Игры на воде. РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
81-1	<u>Спортивные игры. Баскетбол.</u> ИОТ-26 . Т. Значение закаливающих процедур для укрепления иммунной системы человека. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Перемещения в стойке. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Ведение мяча 4. Перехват мяча. 5. Учебная игра Правила и организация игры в баскетбол. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	б /мячи
82-83 3-4	1. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 2. Повторное проплывание отрезков 100 – 150 м, по 3 – 4 раза 3. Игры на воде РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
84-2	Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега с различным положением рук. ОРУ. 1. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2 на 1 корзину. 3. Учебная игра. РДК: координации, реакции, ориентировании в пространстве.	б/ мячи
	1. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног,	

85-86 5-6	туловища, плавание в полной координации. 2.Плавание 25 м (К) 3.Повторное проплывание отрезков 100 – 150 м, по 3 – 4 раза 4.Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. 5.Игры на воде РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
87-3	1.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2.Броски одной и двумя руками с места или в движении. 3. Учебная игра	б/ мячи
88-89 7-8	1. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 2.Плавание 50 м (К) 3.Повторное проплывание отрезков 100 – 150 м, по 3 – 4 раза 4.Старты. Повороты. Нырание ногами и головой (К). 5.Игры на воде 6.Помощь в организации и проведении соревнований. РДК: координации, выносливости, чувства ритма.	
90-4	1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» 2.Броски одной и двумя руками в прыжке. 3. Учебная игра.	б/ мячи
91-5	1.Взаимодействие трех игроков в нападении и защите 2.Перехват мяча. 3.Вырывание и выбивание мяча. 4.Броски с пассивным противодействием. 5. Учебная игра.	б/ мячи
92-6	1.Взаимодействие трех игроков в нападении и защите 2.Перехват мяча. 3.Вырывание и выбивание мяча. 4.Броски с пассивным противодействием. 5. Учебная игра.	б/ мячи
93-7	1.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3 на одну корзину. 3. Учебная игра.	б/ мячи
94-8	1.Броски одной и двумя руками в прыжке (К). 2.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4 на одну корзину. 3. Учебная игра.	б/ мячи
95-9	1.Штрафной бросок (К). 2.Комбинации из освоенных элементов 3. Учебная игра.	б/ мячи
96-10	1.Правила и организация игры в баскетбол (К) 2.Комбинации из освоенных элементов 3. Учебная игра.	б/ мячи
97-1	<u>Л/ атлетика.</u> ИОТ- . <u>Основы туристской подготовки.</u> Строевые упражнения, ходьба, бег (4 мин.) в различном темпе. 1 Закрепление техники бега с высокого старта, отрезки на скорость 30-40 м.; 2.Прыжки в длину с места 3. Игровые эстафеты. РДК - скорости	секундомер.
98-2	1 РК. Футбол – кумиры футбольной Тулы. Строевые упражнения. Разновидность ходьбы, бега (6 мин.); ОРУ. 2 Совершенствование техники бега с максимальной скоростью; Встречные эстафеты (40-60 м.).	секундомер,

	3.Прыжки в длину с места (К) РДК: скоростно - силовых, выносливости.	рулетка
99-3	Строевые упражнения. Ходьба, бег (8 мин.) в равномерном темпе. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Бег 60 м (К) 2 Закрепление техники метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную мишень. 3 Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных.	секундомер. м/мячи
100-4	Строевые упражнения. Ходьба, бег (10 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1 Совершенствование техники метания малого мяча с места; 2.Челночный бег 3х10м (К). 3.Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. П/игры, эстафеты РДК: скоростно -силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
101-5	Строевые упражнения. Ходьба, бег (15 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1Метание малого мяча на дальность. (К); 2.Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. 3.П/игры, эстафеты; РДК: скоростно -силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
102-6	<u>Основные этапы развития физической культуры в России.</u> Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Спецбеговые упражнения; 1 Бег 1000 м. (У.); 2 П/игры, эстафеты; РДК: скоростно - силовых, координационных, выносливости.	секундомер. м/мячи
103-7	Строевые упражнения. Ходьба, бег (15 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1.Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. 2.Бросок набивного мяча из различных исходных положений. 3.П/игры, эстафеты; РДК: скоростно - силовых, координационных, выносливости.	секундомер
104-8	Строевые упражнения. ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1.Бег 2000 м (К) 2.Ловля и броски набивного мяча из различных исходных положений. 3.П/игры, эстафеты; РДК: скоростно - силовых, координационных, выносливости.	секундомер
105-9	Строевые упражнения. Ходьба, бег (15 мин.), ОРУ. Спецбеговые упражнения. 1.Круговая тренировка. 2.Подвижные игры, эстафеты РДК: скоростно - силовых, координационных, выносливости.	секундомер

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Критерии оценки успеваемости *по технике владения двигательными действиями* (умения, навыки):

оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка *уровня развития физических качеств*.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти контролируются неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Применяться и другие и методы (динамометрия, градуирование).

№ п/п	Вид программного материала	Количество обязательных видов контроля (тестов)					
		Всего	5	6	7	8	9
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков					
2	Спортивные игры	15	3	3	3	3	3
3	Гимнастика	25	5	5	5	5	5
4	Легкая атлетика	37	5	8	8	8	8
5	Лыжная подготовка	15	3	3	3	3	3
6	Плавание	10	2	2	2	2	2
	Итого:	102	18	21	21	21	21

Критерии оценки успеваемости *по основам знаний*:

оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта;

оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте;

оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

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

Общая оценка успеваемости складывается по всем видам программы путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

По окончании 5 класса обучающиеся должны:

знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,3	9,7

По окончании 6 класса обучающиеся должны:

знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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

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

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,6

По окончании 7 класса обучающиеся должны:

знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160

	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

По окончании 8 класса обучающиеся должны:

знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- 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;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- 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
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять 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-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в 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 подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Таблица представлена после учебно-методического обеспечения.

Перечень учебно-методического обеспечения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. В.И.Лях М., «Просвещение», 2010г.

Тематическое и поурочное планирование к учебнику В.И. Лях, А.А. Зданевич «Учитель», Волгоград, 2013 г.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич **Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Учебно-материальная база для проведения уроков физической культуры.

Компакт- диски:

- Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;
- Компьютерные презентации по темам.

Спортивный инвентарь:

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16