

МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»

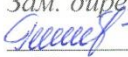
Рассмотрено

Руководитель МО
учителей гуманитарного
цикла

 /Рубан Н. М./

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Согласовано

Зам. директора
 /Глушко С. А./
« 29 » августа 2023 г.

Утверждено

Директор школы
 /Азаров В. А./
Приказ № 95
от « 30 » августа 2023



**Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре**

Составил учитель:
Лобачёв Н.С.

2023 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарты второго поколения) и программы М.Я.Виленского и В.И. Ляха (Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Для реализации рабочей программы используются учебники:

1. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-изд.-М.: Просвещение, 2015.

Срок реализации рабочей программы - 5 лет.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе -68 ч, в 8 классе 68ч, в 9 классе -68 ч.

5 класс: 68 часов, 2 часа в неделю .34 учебных недель,

6 класс: 68 часов, 2 часа в неделю .34 учебных недель,

7класс: 68 часов, 2 часа в неделю34 учебных недель,

8 класс: 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель,

9 класс: 68 часов, 2 часа в неделю 34 учебных недель,

№ п.п	Наименований тем	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний	
2	Спортивные игры	12
3	Гимнастика	14
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	12
		68 часов

6 класс

№ п.п	Наименований тем	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний	
2	Спортивные игры	12
3	Гимнастика	14
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	12
		68 часов

7 класс

№ п.п	Наименований тем	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний	
2	Спортивные игры	14
3	Гимнастика	14
4	Легкая атлетика	16
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	12
		68 часов

8 класс

№ п.п	Наименований тем	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний	
2	Спортивные игры	14
3	Гимнастика	14
4	Легкая атлетика	16
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	12
		68 часов

9 класс

№ п.п	Наименований тем	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний	
2	Спортивные игры	14
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12
5	Гимнастика	14
6	Плавание	12
		68 часов

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных

чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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.
- в плавании
 - движения ногами с дыханием;
 - движения руками с дыханием;
 - движения ногами и руками с дыханием;
 - плавание в полной координации.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических

качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы учебного предмета

5 класс

I Раздел Основы теоретических знаний

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

II Раздел Гимнастика

1. *Строевые упражнения* – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. *Висы и упоры* – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
6. *Акробатика* – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. *Опорные прыжки* – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

III Раздел Легкая атлетика

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

IV Раздел Спортивные игры

Баскетбол

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;

6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

Футбол

1. Бег с изменением скорости и направления движения, передвижения игроков, бег спиной;
2. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
3. Ведение мяча;
4. Учебная игра.

Русская лапта

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

V Раздел *Лыжная подготовка*

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем наискось «елочкой».
4. Торможение «плугом».
5. Повороты переступанием.
6. Передвижения на лыжах до 2,5 км.

Раздел Плавание

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;
движения руками с дыханием;
движения ногами и руками с дыханием;
плавание в полной координации.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.

Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров

Нормативы

Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени, по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза.

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания.

Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скорость на силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 2000 м.	Без учета времени					
3	Прыжок в длину, см.	340	300	260	300	260	200
4	Метание мяча 150 гр., м.	34	27 20	21	17	14	
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
7	Бег на лыжах 1,2 км.(мин)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10

6 класс

I Раздел Основы теоретических знаний

- 1.Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
- 2.Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
 4. Питание и двигательный режим школьников.
 5. Пагубность вредных привычек.

II Раздел Гимнастика

1. *Строевые упражнения* – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. *Висы и упоры* – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. *Акробатика* – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. *Опорные прыжки* – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

III Раздел Легкая атлетика

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

IV Раздел Спортивные игры

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

Волейбол

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

Футбол

1. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
2. Ведение мяча, остановка катящегося мяча подошвой;

3. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

V Раздел **лыжная подготовка**

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

VI Раздел **Плавание**

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;
движения руками с дыханием;
движения ногами и руками с дыханием;
плавание в полной координации.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, **Контрольные нормативы.**

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Нормативы

Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени.

Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные	Мальчики	Девочки
---	-------------	----------	---------

	упражнения	«5»	«4»	«3» «5»	«4»	«3»	
1	Бег 60 м., с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
7	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	14.00	14.30.	15.00	14.30	15.00	15.30

7 класс

I Раздел Основы теоретических знаний

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

II Раздел Гимнастика

1. *Строевые упражнения* – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
3. *Упражнение в равновесии* (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече;
4. *Висы и упоры* – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. *Акробатика* – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

III Раздел Легкая атлетика

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения

лежа.

5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

IV Раздел Спортивные игры

Баскетбол

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

Волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

Футбол

1. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
2. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема;
3. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

V Раздел лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

VI Раздел Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: кроль на груди, кроль на спине, изучение техники плавания способом брасс, ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй.

Плавание кролем на груди с помощью одних ног с различным положением рук и головы. Плавание на задержке дыхания. Плавание по элементам.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной

координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза,

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Нормативы

Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени.

Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,4		9,8	10,4	11,2	
2	Бег 1500 м.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
5	Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	
7	Подтягивание на низкой	-	-	-	19	15	11

	перекладине из виса лежа, раз								
8	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00		

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Класс
	7
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

8 класс

I Раздел Основы теоретических знаний

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

II Раздел Гимнастика

1. *Строевые упражнения* – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. *Упражнения в равновесии (на бревне)* – шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.

4. *Висы и упоры* – мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. *Акробатика* – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 °(конь в ширину, высота 110 см.)

7.

IIIРаздел *Легкая атлетика*

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

IVРаздел *Спортивные игры. Баскетбол*

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

Волейбол

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

Футбол

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

VI Раздел лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

VII Раздел Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: кроль на груди, кроль на спине, изучение техники плавания способом брасс, ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй.

Плавание кролем на груди с помощью одних ног с различным положением рук и головы. Плавание на задержке дыхания. Плавание по элементам.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Нормативы

Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени, 200м вольным стилем.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Класс
	8
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению
На развитие координационных способностей	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40 12,50	
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6

8	Бег на лыжах км.(мин)	3,5	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
---	--------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

9 класс

I Раздел Основы теоретических знаний

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

II Раздел Гимнастика

1. *Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в ширинге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. *Упражнения в равновесии (на бревне)* – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. *Комплекс утренней гимнастики* - предметами и без предметов.
4. *Висы и упоры* – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. *Акробатика* – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. *Элементы единоборства* – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

III Раздел Легкая атлетика

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

IV Раздел Спортивные игры.

Баскетбол

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

Волейбол

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

Футбол

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

V Раздел Лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

VIРаздел Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: кроль на груди. кроль на спине, изучение техники плавания способом брасс, ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй.

Плавание кролем на груди с помощью одних ног с различным положением рук и головы. Плавание на задержке дыхания. Плавание по элементам.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплыwanie отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплыwanie отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Нормативы

Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени, 200м вольным стилем.

Развитие двигательных качеств

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1	Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
1	Бег на лыжах 3,5 км.(мин)	17,30	18,00	19.00	19.30	20.00	21.30

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Класс
	9
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Поурочное планирование 7 кл

№	Тема уроков	Часы
1	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1
2	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1
3	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1
4	Развитие физических качеств. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие в длину дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Самоконтроль. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1

10	Самоконтроль. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
11	Самоконтроль. Бег. ОРУ. Совершенствование передач, подач, приемов мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
12	Физическое качество – ловкость. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1
13	Физическое качество – ловкость. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1
14	Физическое качество – ловкость. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1
15	Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры.	1
		1
16	Развитие физических качеств. Совершенствование техники броска. Подвижные игры.	
17	Инструктаж по ТБ. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1
18	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с 1 обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей .	1
19	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) с. Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с 1 обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1

	способностей.	
22	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с обручем.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1
23	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	1
24	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	1
25	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	1
26	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	1
27	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p>	1

	Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
28	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост»</p> <p>из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	1
29	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост»</p> <p>из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	1
30	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. «Мост»</p> <p>из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	1
31	<p>Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи).</p> <p>Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.</p>	1
32	<p>Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы.</p> <p>Эстафеты на лыжах.</p>	1
33	<p>Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи).</p> <p>Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.</p>	1
34	<p>Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы.</p> <p>Эстафеты на лыжах.</p>	1

35	Основные правила соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1
36	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.	1
37	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой». Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1
38	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1
39	Вода и питьевой режим. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1
40	Закаливание, средства закаливания. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1
41	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1
42	Зачетный урок по разделу. «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1
43	Правила техники безопасности. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания.	1
44	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная	1

	гигиена. Самоконтроль.	
45	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
46	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
47	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	1
48	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
49	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
50	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
51	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
52	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты.	1
53	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	1
54	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
55	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
56	Физическое качество – ловкость. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1
57	Закрепление. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	1
58	Закрепление. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1

	Совершенствование передач мяча. Игры.	
59	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Техника бега на различные дистанции. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижные игры, игра в лапту.	1
60	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1
61	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Техника прыжков в длину. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры, игра в лапту.	1
62	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Физическое качество – быстрота. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Игра в лапту.	1
63	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Олимпийские игры современности. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1
64	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Олимпийские игры современности. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1
65	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Физическое качество – быстрота. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1
66	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Физическое качество – выносливость. 1500м на результат.	1

67	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Физическое качество – быстрота. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1
68	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. Физическое качество – быстрота. Учетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1

Поурочное планирование 8 кл.

№	Тема урока	Часы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры.	1
2	Значение легкой атлетики, история. Совершенствование Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1
3	Значение легкой атлетики, история. Совершенствование Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1
4	Овладение двигательными действиями. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта, футбол.	1
5	Техника высокого и низкого старта. Упражнения для развития быстроты КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой. Футбол.	1
6	Физическое развитие подростка. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Лапта.	1

7	Техника прыжков в длину. Упражнения для развития прыгучести . КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Футбол.	1
8	Техника метания мяча. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Совершенствование эстафетного бега. Лапта.	1
9	Развитие двигательных способностей. Развитие выносливости. Техника длительного бега 12-15 минут Совершенствование эстафетного бега. Полоса с препятствиями. Игра в футбол, лапта.	.1
10	Зачетный урок по теме «Легкая атлетика» Соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1
11	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол.	1
12	Основные правила игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ударов по катящемуся мячу различными частями стоп и подъема.	1
13	Техника передвижений с мячом. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование остановок мяча стопой, подошвой, остановка опускающего мяча.	1
14	Техника ударов по катящему мячу. Развитие ловкости, быстроты Совершенствование пройденных элементов. Игры.	1
15	Техника ведения мяча в различных направлениях. Развитие ловкости, быстроты. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1
16	Техника вбрасывания мяча. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры.	1
17	Зачетный урок по теме «Спортивные игры – футбол». Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Квадраты», «Мяч капитану».	1

18	Техника вбрасывания мяча. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры.	1
19	Техника вбрасывания мяча. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры.	1
20	Техника вбрасывания мяча. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры.	1
21	Значение гимнастики, история. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1
22	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) –совершенствование. Закрепление комбинации на бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1
23	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед , назад совершенствование. Закрепление комбинации на бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1
24	Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторение висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1
25	Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторение висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1
26	Техника висов и упоров. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе и в упоре лежа на результат. Игры.	1
27	Физическое упражнение – гибкость. Упражнения ля развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1
28	Физическое качество – сила. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости Подвижные игры.	1

29	Физическое качество – сила. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусках, совершенствование упражнений на брусках. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости Подвижные игры.	1
30	Техника опорных прыжков. Усвоение комбинации на брусках. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры.	1
31	Утренняя гимнастика, цель. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести.	1
32	Роль опорно-двигательного аппарата при дыхании. Усвоение опорных прыжков (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Подвижные игры.	1
33	Значение нервной системы. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Наклоны туловища вперед на результат. Игры.	1
34	Зачетный урок по теме.«Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
35	Значение лыжной подготовки, история. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1
36	Правила проведения соревнований по лыжной подготовке. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1
37	Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». Экипировка лыжника.	1
38	Техника одновременного одношажного хода. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1

39	Техника конькового хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
40	Техника торможения «плугом». Совершенствование Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». одновременного одношажного хода. Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
41	Техника поворота «плугом». Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
42	Физическое качество – выносливость. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение, поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
43	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
44	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон».	1
45	Основы обучения двигательным действиям. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон».	1
46	Зачетный урок по теме .«Лыжная подготовка».	1
47	Правила техники безопасности. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Совершенствование навыков плавания.	1
48	Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1
49	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1

50	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
51	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
52	Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	1
53	Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	1
54	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1
55	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1
56	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
57	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
58	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	1
59	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование передач мяча. Игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
60	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	1
61	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	
62	Основные правила проведения соревнований. Совершенствование.	1

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование передач мяча. Игры.	
63	Техника метания мяча. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой. Игра в лапту.	1
64	Техника прыжков. Развитие быстроты, выносливости. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Игры с мячами.	1
65	История возникновения и развития физической культуры. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1
66	Физическая культура и олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1
67	Физическое качество - быстрота. Зачетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1
68	Итоговый урок. Легкая атлетика. Олимпийские игры». Подвижные игры. Игры с мячом. Подведение итогов года.	1

Поурочное планирование 9 класс

№	Тема уроков	Часы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры.	1
2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Совершенствование.	1

	Равномерный бег 500метров. ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	
3	Техника спринтерского бега. Совершенствование низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность. Игра в лапту, футбол.	1
4	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта, футбол.	1
5	Физическое качество – быстрота. Упражнения для развития быстроты. КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой. Футбол.	1
6	Техника метания мяча. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Лапта.	1
7	Техника прыжков с разбега. Упражнения для развития прыгучести . КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до12-15 минут. Эстафетный бег. Футбол.	1
8	Техника длительного бега. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Совершенствование эстафетного бега. Лапта.	1
9	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости. Техника длительного бега15 минут Совершенствование эстафетного бега. Полоса с препятствиями. Игра в футбол, лапта.	1
10	Зачетный урок по теме «Легкая атлетика». Соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1
11	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол.	1
12	Основные правила проведения соревнований по футболу. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ударов по катящемуся мячу различными	1

	<p>частями стоп и подъема.</p> <p>Игра в футбол, лапта.</p>	
13	<p>Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование остановок мяча стопой, подошвой, остановка опускающего мяча.</p> <p>Игры с мячом.</p>	1
14	<p>Техника удара по летящему мячу. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование пройденных элементов. Игры.</p>	1
15	<p>Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствование комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.</p>	1
16	<p>Техника ведения мяча, остановка. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры.</p>	1
17	<p>Развитие физических качеств. Совершенствование техники броска. Подвижные игры.</p>	1
18	<p>Зачетный урок по теме. «Спортивные игры – футбол» Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Квадраты», «Мяч капитану».</p>	1
19	<p>Основное значение и история гимнастики. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры с мячами.</p>	1
20	<p>Основные правила проведения соревнований по гимнастике. Перестроения из колонны по 2,3,4 Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке)Подвижные игры.</p>	1
21	<p>Техника упражнений на брусьях. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.</p>	1
22	<p>Техника строевых упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках</p>	

	(совершенствование) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд. Подвижные игры.	
23	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (совершенствование). Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд. Подвижные игры.	
24	Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторении висов и упоров на брусках. Подвижные игры.	1
25	Техника висов и упоров. Совершенствование Стойка на голове (м), мост из положения стоя (д) Подъем переворотом в упор силой, вис прогнувшись (д). Беговые эстафеты.	1
26	Техника висов и упоров. Совершенствование Стойка на голове (м), мост из положения стоя (д) Подъем переворотом в упор силой, вис прогнувшись (д). Беговые эстафеты.	1
27	Физическое качество – гибкость. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусках. Подтягивание в висе и в упоре лежа на результат. Игры.	1
28	Техника упражнений на брусках. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусках. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1
29	Техника упражнений на брусках. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусках. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1
30	Техника опорных прыжков. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусках, совершенствование упражнений на брусках. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости Подвижные игры.	1
31	Развитие двигательных способностей. Усвоение комбинации на брусках. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры.	1

32	Зачетный урок по теме. «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
33	Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Совершенствование Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1
34	Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Совершенствование Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1
35	Основные правила проведения. соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Совершенствование. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1
36	Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Упражнения по овладению приемами страховки. Совершенствование Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1
37	Значение и история лыжной подготовки. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1
38	Основные правила проведения соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1
39	Экипировка лыжника. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1
40	Техника попеременного четырехшажного хода. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1
41	Техника одновременных и попеременных ходов. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1

42	Техника одновременных и попеременных ходов. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
43	Техника спуска, подъема. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
44	Развитие двигательных способностей. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки».	1
45	Физическое качество – быстрота. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра. «Гонка с преследованием». «Салки».	1
46	Зачетный урок по теме «Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2-5 км. Эстафеты на лыжах.	1
47	Правила техники безопасности. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Совершенствование навыков плавания.	1
48	Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1
49	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
50	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
51	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
52	Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	1
53	Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	1
54	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1

55	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1
56	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	1
57	Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 50-70 м по 3-4 раза. Игры на воде.	1
58	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	1
59	Спортивные игры "Волейбол". Техника верхних, нижних передач мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игры.	1
60	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Техника передач мяча у сетки. Комбинации из освоенных элементов-совершенствование (приема, передачи, удара). Игра в волейбол.	1
61	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Техника передач мяча у сетки. Комбинации из освоенных элементов-совершенствование (приема, передачи, удара). Игра в волейбол.	1
62	Двигательные умения и навыки Физическое качество – быстрота, выносливость. Развитие быстроты, выносливости. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Игры с мячами.	1
63	Двигательные умения и навыки.История физической культуры. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1
64	Двигательные умения и навыки. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1

65	Двигательные умения и навыки. Олимпиады современности. Летние Олимпийские игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
66	Двигательные умения и навыки .Физическая культура и Олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1
67	Двигательные умения и навыки .Правила самоконтроля. Зачетный урок. Бег 60м на результат. Подтягивание.	1
68	Двигательные умения и навыки.Зачетный урок по теме «Легкая атлетика». Бег 2000м на результат.	1