Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 5-9 классов разработана в соответствии:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

3.Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. соответствует Федеральному перечню учебников рекомендованных в образовательном процессе, в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования. Программа по учебному предмету. Физическая культура– М.: Просвещение, 2011 г. соответствует выбранному учебнику.

4.Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011г. соответствует Федеральному перечню учебников рекомендованных в образовательном процессе, в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования. Программа по учебному предмету. Физическая культура – М.: Просвещение, 2011 г. соответствует выбранному учебнику.

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

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения применяются педагогических технологии обучения: развивающее обучение, информационно-коммуникативные, личностно-ориентированное, игровые, здоровьесберегающие.

Программа составлена с учетом преемственности с программой начальной школы, закладывающей основы образования физического воспитания. На данной ступени основного общего образования необходимо продолжать работу по формированию основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, развитие волевых и нравственных качеств. Данная рабочая программа способствует гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Программа базируется на ***межпредметных связях*** с валеологией, основами безопасности жизнедеятельности, биологией, физикой, химией поскольку только совместными усилиями, только с помощью интеграции возможно повышение интереса подрастающего поколения к занятиям физкультурой и спортом, и ориентация детей и подростков на здоровый образ жизни.

В соответствии с указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 127 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе **«Готов к труду и обороне»** (ГТО) с 1 сентября 2014 года в образовательный процесс внедряются новые требования к нормативам по различным видам спорта. В связи с этим нормативная основа физического воспитания, рассчитанная на начальную общеобразовательную школу со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и спортом, пересмотрена и в содержание программы внесены коррективы, соответствующие новым требованиям и стандартам. ***Основными задачами Комплекса ГТО являются:***

• совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;

• повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

• осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

• повышение интереса учащихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения:

• бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;

• бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;

• челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;

• подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;

• прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;

• наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;

• плавание – владение прикладным навыком;
• лыжные гонки – владение прикладным навыком;
• метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком.
• бега на лыжах, , метаний и др.

Особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура»: уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на **три типа**:
• уроки с образовательно-познавательной направленностью,
• уроки с образовательно-обучающей направленностью,
• уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные **формы самостоятельной деятельности** (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.
Формы организации учебного процесса чрезвычайно разнообразны и предполагают парную, индивидуальную, групповую работу, осуществляемую на уроках изучения нового материала, обобщения и систематизации знаний.
Контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется дифференцированными заданиями тестового характера, два раза в год проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.
В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункционнальные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

- 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.

Ведущая технология здоровьесберегающяя

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся:

- урок

Форма контроля: проверка знаний обучающихся через опросы, самостоятельные работы, тестирование и т.п. в рамках урока..

Общая характеристика учебного предмета:

В учебной программе двигательная деятельность представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно – ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет три учебных раздела (*знания, физическое совершенствование, способы деятельности*).

***В физкультурно-оздоровительной деятельности* 20 часов** разделы *знания* и *физическое совершенствование* запланированы в процессе уроков легкой атлетики, гимнастики, спортивных играх и лыжной подготовке.

В спортивно-оздоровительной деятельности 85 часа раздел *знания* запланированы в процессе уроков легкой атлетики, гимнастики, спортивных играх и лыжной подготовке

Учебно – методический комплекс для 5-7 классов обеспечивающий реализацию рабочей программы:

Учебная программа

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2010г.

Учебник

Валенский М.Я Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М., Просвещение, 2010 год.

Методические пособия

1. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах» 1-11 классы». Методическое пособие – М.: Дрофа 2009.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Планирование и организация занятий» 6 класс. Методическое пособие. М.: Дрофа 2009.

Инструментарий для отслеживания результатов учащихся:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год
2. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2007 год.

Учебно – методический комплекс для 8-9 классов соответствует федеральному перечню учебников и обеспечивает реализацию федерального компонента

Учебно – методический комплекс для 8-9 классов обеспечивающий реализацию рабочей программы:

Учебная программа

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2008г.

Учебник

Ляха И.В.,Зданевич А.А.Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2010год.

Методические пособия

1. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах» 1-11 классы». Методическое пособие – М.: Дрофа 2006.
2. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя: Под рд. Ляха – М.: Просвещение, 2008 г.

Инструментарий для отслеживания результатов учащихся:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год
2. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль.В.И. Лях. М.: Просвещение, 2007 г

Перечень интернет - ресурсов:

1. Газета «Спорт в школе» http://spo.Iseptember.ru.
2. Сайт белорусских коллег –учитель физкультуры http://www.zloy-fizruk.narod.ru/.
3. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы.» http://www.shk-fizra.ru/.
4. Сайт «Педсовет.орг» http://pedsovet.org.ru/.
5. Сайт «Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту» http://lib.sporteduru/.
6. Образовательный портал г. Челябинска (раздел «Методический кабинет») http://chel-edu.ru/.
7. Сайт лаборатории методической работы МОУДПОУМЦ (находится в разработке) http://metodlab.mov.su/.
8. Блог «Конкурсы» http://konkurschel.blogspot.com.ru/.
9. Блог «Дистанционное обучение» http://distant-met.blogspot.com/.
10. Блог «Школа модного учителя» http://chmychel.blogspot.com/.
11. Министерство образования и науки Российской Федерации -http://www.mon.gov.ru/.
12. Федеральное агентство по образованию (Рособразование)- http://www.ed.gov.ru/.
13. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)- http://www.obrnadzor.gov.ru/.
14. Федеральный центр экспертизы, мультимедиа и телекоммуникаций в образовании -http://mto.ru/.
15. Федеральное государственное учреждение. Федеральный центр образовательного законодательства - http://www.lexed.ru/fag/.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ для обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
Гимнастика			
1.	Стенка гимнастическая	4	
2.	Бревно гимнастическое напольное	1	
3.	Козел гимнастический	1	
4.	Турник навесной	6	
5.	Канат для перетягивания	2	
6.	Мост гимнастический подкидной	1	
7.	Скамейка гимнастическая жесткая	4	
8.	Коврик гимнастический	12	
9.	Маты гимнастические	14	
10.	Скамья атлетическая наклонная	1	
11.	Мяч набивной (1 кг)	4	
12.	Мяч малый (теннисный)	5	
13.	Скакалка гимнастическая	5	
14.	Палка гимнастическая	10	
15.	Обруч гимнастический	7	
16.	Мяч детский	1	
Легкая атлетика			
17.	Планка для прыжков в высоту	1	
18.	Стойка для прыжков в высоту	2	
19.	Рулетка измерительная (5м)	1	
20.	Мячи для метания	8	
21.	Эстафетные палочки	5	
Подвижные и спортивные игры			
22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой(дополнительные)	4	
23.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой(основные)	2	
24.	Мячи баскетбольные для мини-игры №5	10	
25.	Мячи баскетбольные №7	10	

26.	Жилетки игровые	3	
27.	Стойки волейбольные (пристенные)	2	
28.	Сетка волейбольная	1	
29.	Мячи волейбольные	10	
30.	Ворота для мини-футбола	2	
31.	Мячи футбольные	9	
32.	Насос для накачивания мячей	2	
33.	Свистки судейские	2	
	Лыжная подготовка		
34.	Лыжи	45	
Измерительные приборы			
35.	Тонометр автоматический	Д	В мед кабинете школы
36.	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства первой помощи			
37.	Аптечка медицинская	1	
Дополнительный инвентарь			
38.	Стол для настольного тенниса (комплект)	1	
39.	Бадминтон	4	
40.	Шахматы	4	
41.	Шашки	2	
42.	Ракетки для н\тенниса	10	
43.	Сетки на окна (футбольные)	8	
Спортивные залы (кабинеты)			
44.	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
45.	Кабинет учителя	1	рабочий стол, стулья
46.	Пришкольная площадка	1	баскетбольная, волейбольная

Перспективный план развития

2015-2016	1. Установка спортивного оборудования на спортивной площадке 2. Косметический ремонт	Июнь Май-сентябрь Июль
2016-2017	1. Приобретение рулетки измерительной 10м. 2. Капитальный ремонт спортивного зала 3.Спортивный инвентарь для общеразвивающих и корригирующих упражнений	Сентябрь-декабрь 2017г.
2014-2015	1.Приобретение печатных пособий: - Таблиц по стандартам физического развития и физической подготовленности - Плакаты методические по гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям	В течение года Июль-август

Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Формируемые ЗУН
	I четверть – 27 ч ***Легкая атлетика (19 ч.)***		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Выполнение комплекса У.Г.№1.	**Знать** правила ТБ на уроках л/а. **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	Повторение техники высокого старта.	**Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью
3	Высокий старт -30м. Ускорения из различных И.П.	Закрепление техники высокого старта.	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	Составление индивидуального режима дня школьника.	**Уметь**, метать на дальность мяч
5	Бег 60 м на результат.	Выполнение комплекса упр. для	Пробегать 60 метров

		профилактики нарушений осанки.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.	Повторение техники прыжка в длину с места.	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	Имитация прыжка в длину с разбега.	**Уметь** метать на дальность мяч с места
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	Выполнение комплекса закаливающих процедур.	**Уметь** прыгать в длину с разбега
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.	Выполнение комплекса закаливающих процедур.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств
10	Бег на средние дистанции.	Выполнение комплекса У.Г.№1.	Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, технику высокого старта Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр
11	Бег 1000 м на результат.	Повторение техники высокого старта.	Уметь выполнять технику построения в одну колонну, навыков бега и скоростной выносливости. Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр.
12	ОФП: пресс; подтягивание.	Закрепление техники высокого старта.	Знать и уметь выполнять технику прыжков, Знать правила п/и игры «салки-выручалки».
13	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.	Составление индивидуального режима дня школьника.	Уметь выполнять технику бега по короткой дистанции, метание малого мяча
14	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки.	Уметь выполнять технику метания малого мяча Знать правила п/и «Охотники и утки»
15	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.	Повторение техники прыжка в длину с места.	Уметь выполнять технику прыжков в длину с разбега. Знать правила п/и «Гонка мячей». Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут
16	Эстафетный бег 4*100м.	Выполнение комплекса У.Г.№1.	Знать правила п/и, уметь выполнять технику

			прыжков в длину Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность
17	Сочетание ускорения и ходьбы до 2 км.	Повторение техники высокого старта.	Уметь выполнять технику строевых упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения, знать правила безопасности при выполнении круговой эстафеты..
18	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)	Закрепление техники высокого старта.	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут
19	Спринтерский бег 100м. (результат)	Составление индивидуального режима дня школьника.	Уметь последовательно выполнять комплекс ОРУ, знать технику броска набивного мяча
	Спортивные игры – 8 часов ***Баскетбол (4ч.)***		
20	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, стойка игрока	Уметь взаимодействовать в парах, выполняя передачу баскетбольного мяча
21	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	Ловля и передача мяча	Уметь выполнять технику передачи мяча, знать значение здорового образа жизни.
22	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3. Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.	Ловля и передача мяча	Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.	Повороты с мячом и без мяча	Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча

	Волейбол (4ч.)		
24	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Правила игры, стойка игрока	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
25	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
26	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных элементов в парах.	Подача мяча	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
27	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	Подача мяча	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
	II четверть – 24 ч.		
	Гимнастика (10 ч.)		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Повторить и выполнять комплекс У.Г №3,разученный на уроке (ежедневно).	**освоить** общеразвивающие упражнения с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости
29	Висы. Строевые упражнения.	Повторение поворотов.	**освоение навыков** лазание и перелазание **уметь** выполнять последовательно разученный комплекс УГГ.
30	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	Повторение техники захвата каната ногами.	**Уметь** выполнять лазания и перелазания, **знать** правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет.
31	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки	Уметь выполнять способы лазания и перелезания. Знать ТБ при выполнении упражнений на гимн.стенке.
32	Опорный прыжок ноги врозь.	Повторение группировки и перекатов.	Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей

33	Опорный прыжок ноги врозь.	Имитация движений ног при выполнении наскока на гимнастический мост.	освоение акробатических упражнений знать требования к подготовке к выполнению гимнастических упражнений..
34	Оценка техники опорного прыжка.	Повторить и выполнять комплекс У.Г №3,разученный на уроке (ежедневно).	Уметь выполнять изученные упражнения
35	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	Повторение поворотов.	Уметь выполнять технично, акробатические упражнения и уметь применять их в подвижных играх. Моделировать технику выполнения действий, в зависимости от изменения задач
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.	Повторение техники захвата каната ногами.	Освоить технику выполнения стойки а лопатках, мост из положения лежа на спине Знать
37	Составление комбинаций из акробатических элементов.	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки	Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги. Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги.
38	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	Повторение группировки и перекатов.	**Уметь** выполнять опорный прыжок
	Баскетбол - 4 часа		
39	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	Составление и выполнение комплекса ОРУ с мячом.	Знать значение правильного дыхания для здоровья.
40	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3. Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	Выполнение подбрасывания и ловли мяча.	Уметь выполнять передвижение в защитной стойке и повороты на месте в стойке баскетболиста.
41	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в	Выполнение упражнений с мячом.	Уметь выполнять передвижение в защитной стойке и повороты на месте в стойке баскетболиста.

	парах. Игра 2х2, 3х3.		
	Волейбол - 4 часа		
42	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
43	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Повторение стойки баскетболиста.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
44	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Выполнение упражнений для развития силы мышц рук.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
	Футбол – 6 часов		
45	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.	Повторение стойки волейболиста.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
46	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.	Положение рук при приёме в\б мяча.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
47	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
48	Учебная игра.	Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
49	Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.	Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия

50	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.	Выполнение комплекса упр. для развития равновесия.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	III четверть – 33 ч.		
	Лыжная подготовка - 25часов		
51	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** передвигаться на лыжах
52	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** передвигаться на лыжах
53	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** передвигаться на лыжах
54	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	Способы подъема	**Уметь** передвигаться на лыжах
55	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
56	Лыжные эстафеты	Способы спуска	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
57	Торможение и поворот упором.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
58	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	Техника торможения	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
59	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	Способы поворотов	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
60	Повороты переступанием в движении.	Передвижение на лыжах до 2-х км	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
61	Попеременный двухшажный ход.		**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
62	Одновременный двухшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** передвигаться на лыжах
63	Торможение и поворот упором	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** передвигаться на лыжах
64	Подъем «полуелочкой».	Передвижение на лыжах без палок и с	**Уметь** передвигаться на лыжах

		палками	
65	Лыжные эстафеты	Способы подъема	**Уметь** передвигаться на лыжах
66	Прохождение дистанции до 3,5 км	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
67	Попеременный двухшажный ход.	Способы спуска	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
68	Повороты переступанием в движении.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
69	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	Техника торможения	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
70	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	Способы поворотов	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
71	Повороты переступанием в движении.	Передвижение на лыжах до 2-х км	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
72	Попеременный двухшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
73	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
74	Одновременный двухшажный ход.	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** передвигаться на лыжах
75	Прохождение дистанции до 3,5 км.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** передвигаться на лыжах
76	Игры на лыжах	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** передвигаться на лыжах
	Резервные уроки при t ниже 12 *:		
	1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	**Знать** ТБ на занятиях по л/а. **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью.
	2.Передачи б/мяча в движении в тройках.	Упражнения на развитие быстроты движения	**Уметь** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
	3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	Комплекс на профилактику плоскостопия	**Уметь** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

	4.Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс разминки	**Уметь** демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции.
	Волейбол (8 ч.)		
77	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку. Комбинации из разученных элементов в парах.	Правила игры	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
78	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
79	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Упражнения на развитие быстроты движения	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
80	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	Ведение мяча	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
81	Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Специальные дыхательные упражнения	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
82	Передачи, прием мяча, подачи.	Правила игры	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
83	Игра по упрощенным правилам.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
	IVчетверть – 24 ч.		
	Баскетбол (4ч.)		
84	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	Правила игры	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам
85	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам
86	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.	Упражнения на развитие быстроты движения	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам

87	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.	Ведение мяча	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам
	Волейбол (4 ч.)		
88	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Правила игры	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
89	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
90	Тактика свободного падения.	Упражнения на развитие быстроты движения	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
91	Игра по упрощенным правилам.	Ведение мяча	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам
	Легкая атлетика (16 ч.)		
92	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	Техника безопасности во время занятий физической культурой	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.
93	Ускорения из различных И.П. эстафеты.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
94	ОФП: пресс; подтягивания.	Упражнения на развитие быстроты движения	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
95	ОФП: челночный бег 3*10 м.; прыжки со скакалкой.	Комплекс на профилактику плоскостопия	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.
96	ОФП: прыжок в длину с места; гибкость.	Комплекс разминки	**Уметь** вести бег на длинные дистанции
97	ОФП: кроссовая подготовка бег- 6 минут.	Техника прыжка	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.

98	Метание мяча на дальность с разбега и с места.	Прыжки со скакалкой	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
99	Оценка техники метания мяча на дальность.	Техника метания мяча с разбега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
100	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 100м.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.
101	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	**Уметь** вести бег на длинные дистанции
102	Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Высокий старт.	Упражнения на развитие быстроты движения	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.
103	Старты из различных положений.	Комплекс на профилактику плоскостопия	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
104	Эстафета 4*100м. Метание на дальность	Комплекс разминки	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
105	Кросс до 15 мин. Зачетный урок.	Упражнения на развитие гибкости	
	Итого: 105 ч.		

Тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Название темы	Домашнее задание	Формируемые ЗУН
	I четверть – 27 ч. ***Легкая атлетика (19 ч.)***		
	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	**Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.

	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	Упражнения на развитие быстроты движения	**владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.	Комплекс на профилактику плоскостопия	**владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.	Комплекс разминки	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта
	Бег 60 м на результат. Метание м/м.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш.	Упражнения на развитие быстроты движения	-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
	Прыжок в длину с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.	Комплекс на профилактику плоскостопия	умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
	Прыжок в длину с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.	Комплекс разминки	умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
	Прыжка в длину на результат.	Техника прыжка	-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
	Бег на средние дистанции.	Прыжки со скакалкой	**Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.
	Бег 1500 м без учета времени.	Комплекс упражнений на гибкость	**владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
	Зачетный урок.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	**владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
	ОФП: пресс; подтягивание.	Упражнения на развитие быстроты движения	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта
	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.	Комплекс на профилактику плоскостопия	умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические,

			учебные и практические действия;
	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.	Комплекс разминки	-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
	ОФП: кроссовая подготовка бег – 6 минут.	Комплекс упражнений на гибкость	**владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Прыжки со скакалкой	**владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
	Повторный бег	Комплекс упражнений на координацию	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта
	Эстафеты	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	
	Спортивные игр — 8 часов ***Баскетбол (4 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	Правила игры, стойка игрока	**Моделировать** технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач выполнять упражнения и **променять** их в подвижных играх, эстафетах.
	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Ловля и передача мяча	Знать: правила поведения на уроках.
	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.	Ловля и передача мяча	Уметь: играть в игры с бегом, метанием, прыжками.
	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Повороты с мячом и без мяча	Умело применять правила в п\и
	Волейбол (4 ч.)		
	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	Правила игры, стойка игрока	**Моделировать** технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач

	и над собой.		выполнять упражнения и **променять** их в подвижных играх, эстафетах.
	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	Упражнения для исправления дефектов осанки	Знать: правила поведения на уроках.
	Комбинации из разученных элементов в парах. Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча	Подача мяча	Уметь: играть в игры с бегом, метанием, прыжками.
	II четверть 24ч.		
	Гимнастика (10 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Правила поведения на уроках гимнастики	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах, переносить партнёра; выполнять комбинацию в равновесии
	Висы. Строевые упражнения.	Повторить строевые упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке
	Развитие силовых способностей.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь выполнять строевые упражнения
	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов
	Комбинация из освоенных элементов	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов
	Стойки. Перекаты. Техника кувырка вперёд.	Упражнения для исправления дефектов осанки	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов
	Оценка техники кувырков.	Комплекс упражнений на развитие силы	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов
	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.) «Мост» и поворот в упор на одном колене	Комплекс упражнений на развитие силы	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов
	Составление комбинаций из акробатических элементов.	Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов

	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах, переносить партнёра; выполнять комбинацию в равновесии
	Развитие силовых способностей.	Комплекс упражнений на развитие силы	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке
	Спортивные игр — 14 часов ***Баскетбол (4 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Правила игры, стойка игрока	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Ловля и передача мяча	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.	Ловля и передача мяча	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Повороты с мячом и без мяча	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
	Волейбол (4 ч.)		
	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Правила игры, стойка игрока	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
	Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Подача мяча	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

	Футбол (6 ч)		
	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	Правила игры	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Подвижная игра с элементами футбола.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Учебная игра.	Упражнения на развитие быстроты движения	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.	Ведение мяча	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.	Специальные дыхательные упражнения	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. Учебная игра.	Упражнения на развитие быстроты движения	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	III четверть 33 ч.		
	Лыжная подготовка (25ч.)		
	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения.
	Скользящий шаг без палок и с палками.	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Повороты переступанием в движении	Способы подъема	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Попеременный двухшажный ход	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.

	Лыжные эстафеты	Способы спуска	**Уметь** технически выполнять одновременные хода
	Одновременный двухшажный ход	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Подъем «полуелочкой».	Техника торможения	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Одновременный безшажный ход	Способы поворотов	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Торможение и поворот плугом.	Передвижение на лыжах до 2-х км	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Попеременный двухшажный ход	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Подъем «елочкой».	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Лыжные эстафеты	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Одновременный двухшажный ход	Способы подъема	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы,
	Повороты переступанием в движении	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Попеременный двухшажный ход	Способы спуска	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Лыжные эстафеты	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
	Одновременный двухшажный ход	Техника торможения	**Уметь** проходить дистанцию с наибольшей скоростью
	Торможение и поворот плугом.	Способы поворотов	Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения.
	Прохождение дистанции до 3,5 км	Передвижение на лыжах до 2-х км	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Лыжные эстафеты	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Резервные уроки при t ниже 12 *:		
	1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Знать** ТБ на занятиях по л/а. **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью.
	2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.	Комплекс упражнений на восстановление.	**Уметь** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

	3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.	Прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивание, многоскоки	**Уметь** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
	4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции.
	5.Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	**Уметь** демонстрировать технику бега на короткие дистанции.
	6.Бег 6 мин.	Упражнения на восстановления	**Уметь** демонстрировать финальное усилие в беге.
	Спортивные игры 8 часов ***Волейбол (4 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Правила игры, стойка игрока	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания мяча	Упражнения для исправления дефектов осанки	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Подача мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного падения. Игровые задания на укороченной площадке.	Подача мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Баскетбол (4 ч.)		
	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3	Правила игры, стойка игрока	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.	Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.	Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в

			игре
	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.	Повороты с мячом и без мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	IV четверть 24 ч.		
	Спортивные игры — 8 часов *Волейбол (4 ч.)*		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Правила игры, стойка игрока	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Нижняя прямая подача. Игра по у/пр. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Упражнения для исправления дефектов осанки	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке.	Подача мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Игра по упрощенным правила	Подача мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Баскетбол (4 ч.)		
	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Правила игры, стойка игрока	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3. Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра	Повороты с мячом и без мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным

	3х3.		правилам, выполнять технические действия в игре
	Легкая атлетика (16 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Упражнения для исправления дефектов осанки	
	Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
	Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Метание мяча на результат.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Бег 60 м на результат.	Прыжки со скакалкой	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
	Эстафетный бег 4*100м..	Комплекс упражнений на развитие координации	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
	ОФП: пресс;подтягивание.	Комплекс упражнений на развитие координации	Бережное отношение к своему здоровью.
	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.	Специальные дыхательные упражнения	-умение организовы-вать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
	ОФП: кроссовая подготовка бег- 6 минут.	Упражнения для исправления дефектов осанки	Бережное отношение к своему здоровью.
	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** терминологию и ТБ по легкой атлетики
	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** виды легкой атлетики
	Кросс до 15 минут. Упражнения на гибкость.	Прыжки со скакалкой	**Знать** правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике
	Повторный бег (2*30м.; 2*60м.) Многоскоки.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	**Знать** технику бега на короткие и средние дистанции
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** технику бега на длинные дистанции.
	Ускорения из различных И.П.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать/уметь** технику метания мяча на

			дальность с 4-5 шагов.
	Бег 1000м на результат.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	**Знать/уметь** технику выполнения челночного бега.
	Итого: 105 ч.		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название темы	Домашнее задание	Формируемые ЗУН
	I четверть – 27 ч. ***Легкая атлетика (19 ч.)***		
	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	**Знать** терминологию и ТБ по легкой атлетики
	Спринтерский бег. Низкий старт.	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Знать** виды легкой атлетики
	Бег 30м с низкого старта.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике
	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** технику бега на короткие и средние дистанции
	Бег 60 м; 100 м. на результат.	Прыжки со скакалкой	**Знать** технику бега на длинные дистанции.
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	**Знать/уметь** технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.
	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать/уметь** технику выполнения челночного бега.
	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать/уметь** технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега
	Прыжок в длину на результат.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	**Знать/уметь** технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»
	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров
	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Уметь** метать мяч в горизонтальную цель и на дальность
	ОФП: пресс; подтягивание.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут
	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.	Упражнения для исправления дефектов	**Знать** терминологию и ТБ по легкой атлетики

		осанки	
	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** виды легкой атлетики
	ОФП: кроссовая подготовка бег — 6 минут	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** терминологию и ТБ по легкой атлетики
	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Прыжки со скакалкой	**Знать** виды легкой атлетики
	Эстафета 4*100м.; специальные беговые упражнения.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	**Знать** правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике
	Повторный бег (2*30м.; 2*60м.)	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** технику бега на короткие и средние дистанции
	Кроссовая подготовка, бег до 15 минут; упражнения на гибкость.	Комплекс упражнений на развитие силы	**Знать** технику бега на длинные дистанции.
	Спортивные игры — 6 часов ***Баскетбол (3 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	Комплекс утренней гимнастики	**Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу
	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Знать** правила баскетбола
	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Знать/уметь** стойку игрока, передвижение, повороты с мячом
	Волейбол (3 ч.)	Комплекс упражнений на профилактику зрения	
	Стойки и передвижения игрока. Техника нижней подачи	Упражнения на снятие усталости	**Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу

	Техника верхней подачи. Учебное задание в тройках.		
	Подача мяча в заданный квадрат Техника нижнего приёма верхней подачи. Учебное задание в тройках.	Равномерный бег	**Знать** правила волейбола
	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.		**Знать/уметь** стойка игрока, передвижения
	II четверть- 24 ч.		
	Гимнастика (10 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы.	Комплекс утренней гимнастики	**Знать** оздоровительные и профилактические задачи
	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Знать** технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей
	Развитие силовых способностей.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Знать** приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления
	Подтягивания в висе на результат.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Знать/уметь** ОРУ (упражнения с предметами)
	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.).	Упражнения на снятие усталости	**Знать/уметь** строевые упражнения
	«Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	Равномерный бег	**Знать/уметь** висы, упоры и комбинации разученных на уроках
	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).	Прыжки со скакалкой	**Знать/уметь** технику лазание по канату
	«Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	**Знать/уметь** технику выполнения опорного прыжка через «козла»
	Составление комбинаций из акробатических элементов.	Специальные дыхательные упражнения	**Знать/уметь** технику акробатических упражнений (Два кувырка вперед слитно и назад, стойка на лопатках и выполнение техники «моста»)

	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	**Знать** оздоровительные и профилактические задачи
	Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, Многоскоки	**Знать** технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей
	Спортивные игры — 14 часов ***Баскетбол (4 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением	Комплекс утренней гимнастики	**Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Сочетание передач , ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Знать** правила баскетбола
	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Знать/уметь** стойку игрока, передвижение, повороты с мячом
	Игровые задания (2х2, 3х3,4х4).	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Знать/уметь** технику ведения мяча на месте и в движении и в разных стойках
	Волейбол (4 ч.)		
	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** играть в волейбол по упрощен-ным правилам, выполнять технические приемы
	Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** играть в волейбол по упрощен-ным правилам, выполнять тех. приемы
	Верхняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
	Учебная игра.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
	Футбол (6 ч.)		

	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Подвижная игра с элементами футбола.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.Учебная игра.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу.	Упражнения на снятие усталости	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	Учебная игра	Равномерный бег	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия
	III четверть – 33 ч.		
	Лыжная подготовка (26 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Знать** технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
	Скользящий шаг без палок и с палками	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику попеременного двухшажного хода.
	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику бесшажного одновременного хода
	Повороты переступанием в движении	Способы подъема	**Знать/уметь** технику спусков со склона до 45
	Лыжные гонки	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Знать/уметь** технику подъема «елочкой» на склоне до 45*.
	Подъем в гору скользящим шагом	Способы спуска	**Знать/уметь** технику торможения «плугом».
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Знать/уметь** технику торможения и поворота упором
	Кросс 3 км.	Техника торможения	**Уметь** проходить дистанцию на лыжах до 2-3,5 км.
	Одновременный одношажный ход	Способы поворотов	**Знать** требования к одежде и обуви

	(стартовый вариант)		занимающегося лыжами.
	Подъем «полуелочкой»	Передвижение на лыжах до 2-х км	**Знать** технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
	Лыжные гонки	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Знать/уметь** технику попеременного двухшажного хода.
	Коньковый ход Торможение и поворот упором	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику бесшажного одновременного хода
	Кросс 3 км.	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику спусков со склона до 45
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Одновременные ходы	Способы подъема	**Знать/уметь** технику подъема «елочкой» на склоне до 45*.
	Попеременный двухшажный ход Коньковый ход	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Комбинация спуск - подъём	Способы спуска	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Лыжные гонки	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Прохождение дистанции до 4,5км	Техника торможения	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Торможение и поворот упором	Способы поворотов	**Уметь** технически выполнять одновременные хода
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Кросс 3 км.	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Способы подъема	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Подъем «полуелочкой»	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Лыжные гонки	Способы спуска	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Коньковый ход Торможение и поворот	Комплекс упражнений на коррекцию	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.

	упором	осанки	
	Резервные уроки при t ниже 14 *:		
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** выполнять низкого старта
	2.Сочетание приемов ведения б/мяча.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	3.ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Уметь** пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	4.Групповое нападение в баскетболе.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Уметь** пробегать 30 м;60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на снятие усталости	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта
	6.Развитие выносливости.	Равномерный бег	**Уметь** прыгать в длину с разбега. Техника отталкивания и приземления.
	Волейбол (7 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Правила игры, стойка игрока	**Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу
	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам Прием мяча после подачи.	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Знать** правила волейбола
	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	Подача и приём мяча (техника)	**Знать/уметь** стойка игрока, передвижения
	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Подача мяча Подача и приём мяча (техника)	**Знать/уметь** перемещения, передача, нижнею прямую подачу, прямой нападающий удар
	Комбинации из разученных элементов в парах.	Правила игры, стойка игрока	**Знать/уметь** прием мяча снизу двумя руками,
	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Знать/уметь** прием мяча одной рукой с последующим нападением
	Учебная игра		**Знать/уметь** технику и тактику блокирования

	IV четверть – 24 ч.		
	Спортивные игры — 12 часов ***Баскетбол (6 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.Броски и ведение мяча с сопротивлением.	Правила игры, стойка игрока	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Учебная игра.	Ловля и передача мяча, бросок (техника)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Ловля и передача мяча Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Учебная игра.	Повороты с мячом и без мяча Комплекс упражнений на осанку	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Взаимодействие двух игроков через заслон Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон.	Правила игры, стойка игрока Комплекс упражнений на гибкость	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Учебная игра.	Комплекс упражнений на быстроту	
	Волейбол (6 ч.)		
	Передачи в тройках, над собой. Игра по правилам. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по правилам.	Составить комплекс утренней гимнастики	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам.	Правила игры, стойка игрока	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять тех. приемы
	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	Упражнения для исправления дефектов осанки	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
	Легкая атлетика (12 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта

	Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Прыжок с разбега, (подбор разбега.)	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега, приземление	Комплекс упражнений на профилактику зрения	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Оценка техники прыжка с разбега.	Упражнения на снятие усталости	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по повороту.	Равномерный бег	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность
	ОФП: пресс; прыжок в длину с места.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность
	ОФП: гибкость; челночный бег 3*10м.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность
	ОФП: подтягивание; прыжки со скакалкой.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность
	ОФП: кроссовая подготовка бег 6 минут.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Повторный бег (2*30м.; 2*60м.)	Упражнения на снятие усталости	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Эстафета 4*100м.; специальные беговые упражнения.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Старты из различных положений. Бег 30 м; 60 м; 100 м. – финиширование.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Итого: 105 ч.		

Тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Название темы	Домашнее задание	Формирование ЗУН

	I четверть – 27 ч. ***Легкая атлетика (19 ч.)***		
	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Комплекс утренней гимнастики	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Спринтерский бег. Низкий старт.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Бег 30м с низкого старта.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Эстафетный бег.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
	Бег 60 м; 100 м. на результат.	Упражнения на снятие усталости	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	Комплекс утренней гимнастики	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Прыжок в длину на результат.		Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.	Повторить и выполнять комплекс У.Г №3,разученный на уроке (ежедневно).	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	Повторение поворотов.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта
	ОФП: пресс; подтягивание.	Комплекс упражнений для развития выносливости	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений для развития быстроты	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.	Комплекс упражнений для развития гибкости	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
	ОФП: кроссовая подготовка бег — 6 минут	Комплекс упражнений для развития пресса	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью

	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Повторить и выполнять комплекс У.Г №3,разученный на уроке (ежедневно).	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
	Эстафета 4*100м.; специальные беговые упражнения.	Комплекс упражнений для развития выносливости	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Повторный бег (2*30м.; 2*60м.)	Комплекс упражнений для развития координации движения	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Кроссовая подготовка, бег до 15 минут; упражнения на гибкость.	Комплекс упражнений для развития силы	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч
	Спортивные игры — 8 часов ***Баскетбол (4 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	Правила игры, стойка игрока при нападении (техника) Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в движении (техника постановки рук) Комплекс упражнений на пресс	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Ловля и передача мяча с места (техника постановки ног) Упражнения на быстроту	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Волейбол (4 ч.)		
	Стойки и передвижения игрока. Техника нижней подачи Техника верхней подачи. Учебное задание в тройках.	Повторить технику постановки рук при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Подача мяча в заданный квадрат Техника нижнего приёма верхней подачи. Учебное задание в тройках.	Упражнения на быстроту	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре

	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс утренней гимнастики Техника передвижения по площадке во время нападающего удара	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	II четверть- 24 ч.		
	Гимнастика (10 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы.	Комплекс утренней гимнастики	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
	Развитие силовых способностей.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
	Подтягивания в висе на результат.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.).	Упражнения на снятие усталости	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине
	«Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	Равномерный бег	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат
	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).	Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
	«Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
	Составление комбинаций из акробатических элементов.	Специальные дыхательные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах, переносить партнёра; выполнять комбинацию в равновесии
	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение

		расслаблять мышцы	при встрече на гимнастической скамейке
	Развитие силовых способностей.	Специальные дыхательные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения
	Спортивные игры — 14 часов ***Баскетбол (4 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением	Правила игры, стойка игрока при нападении (техника) Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Сочетание передач , ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	Ловля и передача мяча в движении (техника постановки рук) Комплекс упражнений на пресс	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ловля и передача мяча с места (техника постановки ног) Упражнения на быстроту	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Игровые задания (2х2, 3х3,4х4).	Правила игры, стойка игрока при нападении (техника) Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Волейбол (4 ч.)		
	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Повторить технику постановки рук при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	**Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы.
	Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	Упражнения на быстроту Техника постановки руки при нападающем ударе	**Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы.
	Верхняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Комплекс утренней гимнастики Техника передвижения по площадке во время нападающего удара	**Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы.
	Учебная игра.	Повторить технику постановки рук при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики	**Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы.

		плоскостопии	
	Футбол (6 ч.)		
	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.	Повторить технику постановки ноги при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия
	Подвижная игра с элементами футбола.	Упражнения на быстроту	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия
	Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.Учебная игра.	Комплекс утренней гимнастики Техника передвижения по площадке во время нападения	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия
	Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу.	Повторить технику постановки ног при ударе нижней частью стопы Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в футбол , выполнять правильно технико-тактические действия
	Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу.	Упражнения на быстроту Действия судьи при «офсайде»	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия
	Учебная игра	Комплекс утренней гимнастики Техника передвижения по площадке во время нападающего удара	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия
	III четверть – 33 ч.		
	Лыжная подготовка (26 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Знать** технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
	Скользящий шаг без палок и с палками	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику попеременного двухшажного хода.
	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику бесшажного одновременного хода
	Повороты переступанием в движении	Способы подъема	**Знать/уметь** технику спусков со склона до 45
	Лыжные гонки	Комплекс упражнений на развитие	**Знать/уметь** технику подъема «елочкой»

		выносливости	на склоне до 45*.
	Подъем в гору скользящим шагом	Способы спуска	**Знать/уметь** технику торможения «плугом».
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Знать/уметь** технику торможения и поворота упором
	Кросс 3 км.	Техника торможения	**Уметь** проходить дистанцию на лыжах до 2-3,5 км.
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Знать** требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.
	Подъем «полуелочкой»	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать** технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Знать/уметь** технику попеременного двухшажного хода.
	Коньковый ход Торможение и поворот упором	Способы подъема	**Знать/уметь** технику бесшажного одновременного хода
	Кросс 3 км.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Знать/уметь** технику спусков со склона до 45
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Одновременные ходы	Способы спуска	**Знать/уметь** технику подъема «елочкой» на склоне до 45*.
	Попеременный двухшажный ход Коньковый ход	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Комбинация спуск - подъём	Техника торможения	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Лыжные гонки	Способы поворотов	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы.
	Прохождение дистанции до 4,5км	Передвижение на лыжах до 2-х км	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Торможение и поворот упором	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	**Уметь** технически выполнять одновременные хода
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Передвижение на лыжах без палок и с палками	**Уметь** технически выполнять лыжные ходы.
	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах без палок и с	**Знать** технику безопасности во время

		палками	занятий лыжной подготовкой.
	Кросс 3 км.	Способы подъема	**Знать/уметь** технику попеременного двухшажного хода.
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Комплекс упражнений на развитие выносливости	**Знать/уметь** технику бесшажного одновременного хода
	Подъем «полуелочкой»	Способы спуска	**Знать/уметь** технику спусков со склона до 45
	Лыжные гонки	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Знать/уметь** технику подъема «елочкой» на склоне до 45*.
	Коньковый ход Торможение и поворот упором	Действия при обморожении	**Знать/уметь** технику торможения «плугом».
	Резервные уроки при t ниже 14 *:		
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** выполнять низкого старта
	2.Сочетание приемов ведения б/мяча.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Уметь** пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	3.ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Уметь** пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	4.Групповое нападение в баскетболе.	Упражнения на снятие усталости	**Уметь** пробегать 30 м;60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Равномерный бег	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта
	6.Развитие выносливости.	Прыжки со скакалкой	**Уметь** прыгать в длину с разбега. Техника отталкивания и приземления.
	Волейбол (7 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Повторить технику постановки рук при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам Прием мяча после подачи.	Упражнения на быстроту Техника постановки руки при нападающем ударе	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после	Комплекс утренней гимнастики	Уметь играть в волейбол по упрощенным

	подбрасывания мяча.	Техника передвижения по площадке во время нападающего удара	правилам, выполнять технические действия в игре
	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Повторить технику постановки рук при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Комбинации из разученных элементов в парах.	Повторить технику постановки рук при нижней и верхней подачи Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	Упражнения на быстроту Техника постановки руки при нападающем ударе	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Учебная игра	Действие судьи во время нарушений правил игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	IV четверть – 24 ч.		
	Спортивные игры — 12 часов ***Баскетбол (6 ч.)***		
	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	Правила игры, стойка игрока при нападении (техника) Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Учебная игра.	Ловля и передача мяча в движении (техника постановки рук) Комплекс упражнений на пресс	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Ловля и передача мяча с места (техника постановки ног) Упражнения на быстроту	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Учебная игра.	Правила игры, стойка игрока при нападении (техника) Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Взаимодействие двух игроков через заслон Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон.	Правила игры, стойка игрока при нападении (техника) Упражнения на координацию	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре

	Учебная игра.	Ловля и передача мяча в движении (техника постановки рук) Комплекс упражнений на пресс	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Волейбол (6 ч.)		
	Передачи в тройках, над собой. Игра по правилам. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по правилам.	Повторить технику постановки рук при нижнем и верхнем приёме Комплекс упражнений для профилактики плоскостопии	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам.	Упражнения на быстроту Техника постановки руки при нападающем ударе (блокировка)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	Комплекс утренней гимнастики Техника передвижения по площадке во время нападающего удара	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
	Легкая атлетика (12 ч.)		
	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** выполнять низкого старта
	Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Прыжок с разбега, (подбор разбега.)	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	**Уметь** пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега, приземление	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Уметь** пробегать 30 м;60 м с максимальной скоростью с низкого старта
	Оценка техники прыжка с разбега.	Упражнения на снятие усталости	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта
	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по повороту.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** прыгать в длину с разбега. Техника отталкивания и приземления.
	ОФП: пресс; прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** пробегать дистанцию по времени.
	ОФП: гибкость; челночный бег 3*10м.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** правильно передавать эстафетную палочку.
	ОФП: подтягивание; прыжки со скакалкой.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** правильно передавать эстафетную палочку.

	ОФП: кроссовая подготовка бег 6 минут.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	Техника бега
	Повторный бег (2*30м.; 2*60м.)	Комплекс упражнений на профилактику зрения	**Уметь** правильно метать мяч на дальность.
	Эстафета 4*100м.; специальные беговые упражнения.	Упражнения на снятие усталости	**Уметь** правильно передавать эстафетную палочку.
	Старты из различных положений. Бег 30 м; 60 м; 100 м. – финиширование.	Комплекс утренней гимнастики	**Уметь** правильно передавать эстафетную палочку.
	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	**Уметь** выполнять низкого старта
	Итого: 105 ч.		

Требования к уровню подготовки

Предметный результат	**Количество лет на освоение**	**Классы**
Учащийся научится		
характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;	5	5-9
- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;	2	8-9
Обосновывать 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.	5	5-9
Овладеет 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»; проплывать 50 м;	5	5-9
— 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	5	5-9

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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	5	5-9
в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);	5	5-9
« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;	5	5-9
Учащийся получит возможность научиться		
- 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;	5	5-9
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	5	5-9
способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	5	5-9
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	5	5-9
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	5	5-9
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	3	7-9
-овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;	5	5-9
- овладеет 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;	5	5-9
- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы	5	5-9

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.		
- 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.	5	5-9
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	5	5-9
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	5	5-9

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости -одна из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4»ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками).

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учителя. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет оценивается

Планирование контроля и оценки знаний учащихся на 2015-2016 учебный год для 6 -7 классов

Формы контроля	**1 четверть**		**2 четверть**		**3 четверть**		**4 четверть**		**Год**
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**

Формы контроля	**1 четверть**		**2 четверть**		**3 четверть**		**4 четверть**		**Год**
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**
Контрольные работы	**1**	Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год	**1**	Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год	**1**	Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год	**1**	В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2008г. Стр. 46	**4**

Формы контроля	**1 четверть**		**2 четверть**		**3 четверть**		**4 четверть**		**Год**
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**
Зачеты	**2**	Виленский М.Я Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М.,Просвещение, 2010 год. Стр. 60 - 61	**2**	Виленский М.Я Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М.,Просвещение, 2010 год. Стр. 65 – 69.	**2**	Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы». Методическое пособие – М,: Дрофа 2006. Стр. 77 – 80	**2**	Виленский М.Я Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М., Просвещение, 2010 год. Стр. 36 – 54.	**8**

Формы контроля	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		Год
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**
Практические работы	**18**	В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс, Просвещение, 2008г.	**14**	В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс, Просвещение, 2008г.	**20**	Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы». Методическое пособие – М,: Дрофа 2006	**18**	В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2008г.	**70**
Административный контроль	**5**		**5**		**5**		**5**		**20**

Планирование контроля и оценки знаний учащихся на 2015-2016 учебный год
для 8 - 9 классов

Формы контроля	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		Год
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**

Формы контроля	**1 четверть**		**2 четверть**		**3 четверть**		**4 четверть**		**Год**
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**
Контрольные работы	**1**	Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год	**1**	Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год	**1**	Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год	**1**	В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2008г. Стр. 46.	**4**

Формы контроля	**1 четверть**		**2 четверть**		**3 четверть**		**4 четверть**		**Год**
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**
Зачеты	**2**	Ляха И.В.,Зданевич А.А.Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2008год. Стр. 5 – 10.	**2**	Ляха И.В.,Зданевич А.А.Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2008год. Стр. 50 - 92	**2**	Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы». Методическое пособие – М,: Дрофа 2006 г. Стр. 36 - 41	**2**	Виленский М.Я Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М., Просвещение, 2010 год. Стр. 96 – 109.	**8**

Формы контроля	**1 четверть**		**2 четверть**		**3 четверть**		**4 четверть**		**Год**
	Количество работ	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество работ**	**Источники**	**Количество**
Практические работы	**18**	Лях И.В., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2010 год	**14**	Лях И.В., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2010 год	**20**	Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы». Методическое пособие – М,: Дрофа 2006	**18**	Лях И.В., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2010 год	**70**
Административный контроль	**5**		**5**		**5**		**5**		**20**

Требования к уровню подготовки учащихся 6 классов

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта:
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры:
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря *и* оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками:
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованнем.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого сгарта с опорой на руку, с	5,8	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	8	12
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,6

Двигательные умения, навыки и **способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

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

Требования к уровню подготовки учащихся 7 классов

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта:
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры:
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря *и* оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками:
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудован нем.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	9	14
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,5

Двигательные умения, навыки и **способности:**

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 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

Требования к уровню подготовки учащихся 8 классов

Знать:

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Основы использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 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;

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	10	16
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,4

Двигательные умения, навыки и **способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад..

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

Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Демонстрировать:			
Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-

	Прыжок в длину с места, см	180	65
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах *7* км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандарт ную мишень, м	12.0	10.0

Двигательные умения, навыки и способности: *В циклических и ациклических локомоцях:* 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 длинуJ выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч И мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-J 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: **выполнять** комбинацию из четырех 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), состоящую из шести **элементов,** или комбинацию, состоящую из шести гимнастических 'элементов; выполнять акробатическую комбинацию **из** четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот **в** упор, стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие- упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и ***в*** стоике (юноши).

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

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

Способы физкультурно-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

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0

Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебная программа

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2010г.

Учебник

Валенский М.Я Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. М., Просвещение, 2010 год.

Методические пособия

1. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах» 1-11 классы». Методическое пособие – М.: Дрофа 2009.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Планирование и организация занятий» 6 класс. Методическое пособие. М.: Дрофа 2009.

Инструментарий для отслеживания результатов учащихся:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год
2. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2007 год.

Учебно – методический комплекс для 8-9 классов соответствует федеральному перечню учебников и обеспечивает реализацию федерального компонента

Учебно – методический комплекс для 8-9 классов обеспечивающий реализацию рабочей программы:

Учебная программа

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2008г.

Учебник

Ляха И.В.,Зданевич А.А.Физическая культура 8-9 класс. М., Просвещение, 2010год.

Методические пособия

1. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах» 1-11 классы». Методическое пособие – М.: Дрофа 2006.
2. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя: Под рд. Ляха – М.: Просвещение, 2008 г.

Инструментарий для отслеживания результатов учащихся:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2008 год
2. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль.В.И. Лях. М.: Просвещение, 2007 г

Перечень интернет - ресурсов:

1. Газета «Спорт в школе» http://spo.Iseptember.ru.
2. Сайт белорусских коллег –учитель физкультуры http://www.zloy-fizruk.narod.ru/.
3. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы.» http://www.shk-fizra.ru/.
4. Сайт «Педсовет.орг» http://pedsovet.org.ru/.

5. Сайт «Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту» http://lib.sporteduru/.
6. Образовательный портал г. Челябинска (раздел «Методический кабинет») http://chel-edu.ru/.
7. Сайт лаборатории методической работы МОУДПОУМЦ (находится в разработке) http://metodlab.mov.su/.
8. Блог «Конкурсы» http://konkurschel.blogspot.com.ru/.
9. Блог «Дистанционное обучение» http://distant-met.blogspot.com/.
10. Блог «Школа модного учителя» http://chmychel.blogspot.com/.
11. Министерство образования и науки Российской Федерации -http://www.mon.gov.ru/.
12. Федеральное агентство по образованию (Рособразование)- http://www.ed.gov.ru/.
13. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)- http://www.obrnadzor.gov.ru/.
14. Федеральный центр экспертизы, мультимедиа и телекоммуникаций в образовании -http://mto.ru/.
15. Федеральное государственное учреждение. Федеральный центр образовательного законодательства -http://www.lexed.ru/fag/.