

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Журавская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Руководитель МО учителей
физической культуры и
_____ Г.К.Бугаков
Протокол № _____ от
« ____ » _____ июня _____ 2014г.

Согласовано
Заместитель директора
школы по УР МБОУ
«Журавская СОШ»
_____ И.А.Линькова
« ____ » _____ 2014 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Журавская СОШ»
_____ Г.А.Пономарёв
Приказ № _____ от
« ____ » _____ 2014 г.

Рабочая программа

По учебному предмету «физическая культура»

5-9 класс

Базовый уровень

Разработал: учитель физической культуры МБОУ «Журавская СОШ»
Погребной С.И.

2014 -2015 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на ступень основного общего образования для 5-9 классов составлена на основе следующих основных нормативных документов: ФКГОС (2004 г.), примерной (государственной) программы по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение 2007г.) и ИМП «О преподавании предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях Белгородской области на 2014-2015 учебный год», учебного плана МБОУ «Журавская СОШ» на 2014–2015 учебный год. Рабочая программа соответствует ФКГОС (2004) по предметной области «Физическая культура» и используется для обучения учащихся 5-9 классов МБОУ «Журавская СОШ».

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Цели и задачи учебного предмета

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.

В основной школе цели ориентируются на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные цели и задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол) лыжная подготовка. Большое внимание придается решению воспитательных задач, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Предполагаемы результаты:

дальнейшее всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей; углубление знаний в области физической культуры и ведении здорового образа жизни.

Система оценки достижений учащихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценке успеваемости в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Данный предмет логически связан с ОБЖ, биологией, математикой и др. предметами.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа для 5-9 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений. Согласно методическим рекомендациям и приказу департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17.07.2008г. №1537 "О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области" 4-й час физической культуры в 5, 7 классе проводить в форме соревнований, спортивных праздников т.д. в соответствии с разделами школьной программы.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе в 5-9 классах с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Общая характеристика учебного процесса

Основными формами организации образовательного процесса по физической культуре в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физическая культура.

Основные технологии, применяемые в ходе образовательного процесса, технологии личностно-ориентированного обучения (технология проблемного обучения, технология обучения в сотрудничестве, метод проектов). Физическая культура логически связана прежде всего ОБЖ, биологией, математикой.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа для 6,8,9 классов предусматривает обучение физической культуре в объеме 3-х часов в неделю (часы федерального компонента) по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич). Недельное количество часов – 3, годовое -102 часов из расчета на 34 учебных недели. В 5, 7 классе предусматривается обучение физической культуре в объеме 4-х часов в неделю (3 часа федерального компонента) по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич) и 1 час выделен из школьного компонента (региональной адаптированной программы по физической культуре для 5-7 классов); недельное количество часов - 4 часа, годовое -136 часов из расчета на 34 учебных недели.

Возможные изменения: При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН 2.4.2.2821.-10 (температурный режим) возможно заменять темы из раздела «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем из раздела «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Возможные изменения, связанные с праздничными днями, районными мониторингами и т.п., вносятся в листок корректировки рабочей программы.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 5-9 классов должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- 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 при мышечных нагрузках, возможности их развития средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

правила безопасности на уроках легкой атлетики;

название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;

основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;

основные упражнения для развития физических качеств;

основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

правила безопасности на уроках лыжной подготовки; правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;

название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;

типичные ошибки при освоении одновременный двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема «ёлочкой», торможения и поворот упором.

БАСКЕТБОЛ

правила безопасности на уроках баскетбола;

название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;

основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;

упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей;

основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

правила безопасности на уроках волейбола;

название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;

основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;

основные правила соревнований по волейболу.

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 с 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

технически правильно выполнять высокий в беге на короткие дистанции;

ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

различать быстрый и медленный темп бега; с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

прыгать в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;

выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики;

в метаниях на дальность и на меткость: метать теннисный мяч и мяч 150 г с места, с 4-5 бросковых шагов разбега, с трех шагов разбега в горизонтальную, и вертикальную цели с 8-10 м.

ГИМНАСТИКА

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись) прыжок ноги врозь;

выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией;

проводить подвижные игры с элементами гимнастики;

выполнять упражнения на брусках разной высоты (девочки);

выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки);

выполнять упражнения на параллельных брусках (мальчики).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;

подниматься на лыжах в гору «ёлочкой»;

выполнять торможение и повороты упором;

проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);

проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

проводить подвижные игры с элементами волейбола.

По окончании 5-9 классов учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание учебного предмета

5 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8 °C), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин.

Хождение босиком. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	5 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт Бег с ускорением от 30 до 60 м Скоростной бег до 60м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 300 м.,500м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5

	<p>бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	5 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	5 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений

На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	5 класс
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте. Спуски в основной стойке. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение учебных дистанций. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», "Эстафета" и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

6 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8 °C), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны. Водные процедуры. Между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин.

Хождение босиком. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 60м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	6 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	6 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)

опорных прыжков	
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	6 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», "Эстафета" и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

7 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха $+24^{\circ}\text{C}$, воды от $+20^{\circ}\text{C}$, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин.

Хождение босиком. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 60м Бег на результат 60 м
На овладение техникой	Бег в равномерном темпе до 15 мин

длительного бега	Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	7 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	7 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

упражнений	
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	7 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», "Эстафета" и др.

8 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны. Водные процедуры. Между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха $+24^{\circ}\text{C}$, воды от $+20^{\circ}\text{C}$, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин.

Хождение босиком. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	8 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 60м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	8 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	8 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений

На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	8 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», "Эстафета" и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

9 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8 °C), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны. Водные процедуры. Между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-

120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин.

Хождение босиком. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	9 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 60м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
овладение техникой метания алого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	9 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
а освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.
а освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
а закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию изучаемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
-------------------------	---

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	9 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	9 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», "Эстафета" и др.
а знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике высокого старта с опорой на одну руку.	1			
2	Повторение техники старта с опорой на одну руку, совершенствование техники высокого старта.	1			
3	Урок – игра и соревнования: Подвижная игра: - «Русская лапта»	1			
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Обучение технике метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
6	Урок – игра и соревнования: тестирование(бег-30м; 3*10м).	1			
7	Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега	1			
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1			
9	Урок – игра и соревнования: Подвижная игра: «Русская лапта»	1			
10	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1			
11	Тестирование уровня физической подготовленности(6-мин. бег, прыжок в длину с места).	1			
12	Урок – игра и соревнования: Подвижная игра: «Русская лапта»	1			
13	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1			
14	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча на дальность.	1			
15	Урок – игра и соревнования: Подвижная игра :«Русская лапта»	1			
16	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр. Обучение технике передвижения в баскетболе.	1			
17	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1			
18	Урок – игра и соревнования: Соревнования по русской народной игре: « ЛАПТА»	1			
19	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			
20	Обучение технике элементов баскетбола: передвижениям и	1			

	остановкам в прыжке.				
21	Урок – игра и соревнования: эстафеты с баскетбольными мячами.	1			
22	Обучение технике передачи мяча в парах и тройках. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			
23	Совершенствование техники передачи мяча в парах и тройках. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			
24	Урок – игра и соревнования: Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	1			
25	Обучение технике броска мяча по кольцу одной рукой с места.	1			
26	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1			
27	Урок – игра и соревнования: Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			
28	Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	1			
29	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1			
30	Урок – игра и соревнования: игра в баскетбол по упрощенным правилам .	1			
31	Совершенствование техники и тактике игре в баскетбол .	1			
32	Игра в баскетбол по упрощенным правилам .	1			
33	Урок – игра и соревнования: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			
34	Повторение техники кувырков вперед .	1			
35	Закрепление техники кувырков вперед (два-три слитно).	1			
36	Урок – игра и соревнования : Подвижная игры: «Борьба за флажок», «Переправа».	1			
37	Повторение техники кувырков вперед.	1			
38	Обучение технике кувырка назад в группировке. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке.	1			
39	Урок – игра и соревнования: Подвижная игра: - «Гонка электричек», «Прыгуны»	1			
40	Совершенствование технике кувырка назад в группировке. Закрепление техники кувырка вперед в группировке.	1			

41	Закрепление технике стойки на лопатках перекатом назад. Совершенствование технике лазания по канату в два приема.	1			
42	Урок – игра и соревнования: Соревнования: «Весёлые старты».	1			
43	Совершенствование технике кувырков назад и стойки на лопатках.	1			
44	Обучение технике акробатических соединениям из трех-четырёх элементов.	1			
45	Урок – соревнование: Сдача контрольных нормативов по гимнастике.	1			
46	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники стойки на лопатках перекатом назад.	1			
47	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники стойки на лопатках перекатом назад.	1			
48	Урок – игра и соревнования: Соревнования по гимнастике.	1			
49	Сдача контрольных нормативов в освоении техники акробатического соединения.	1			
50	Обучение технике соскока с бревна прогнувшись.	1			
51	Урок – соревнование: Сдача контрольных нормативов по гимнастике.	1			
52	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лазания по канату.	1			
53	Повторение приставного шага, приседания с поворотами на бревне, закрепление соскок прогнувшись.	1			
54	Урок – игра и соревнования: Соревнования по гимнастике:	1			
55	Обучение технике опорного прыжка.	1			
56	Совершенствование техники опорного прыжка .	1			
57	Урок – игра и соревнования: Висы и упоры на низкой перекладине	1			
58	Техника висов согнувшись и прогнувшись. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
59	Техника висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
60	Урок – игра и соревнования: Соревнования по гимнастике: акробатические соединения.	1			

61	Сдача контрольных нормативов в освоение техники опорного прыжка .	1			
62	Сдача контрольных нормативов упражнение по подтягиванию в висе лежа.	1			
63	Урок – игра и соревнования: Сдача контрольных нормативов упражнение по подтягиванию в висе.	1			
64	Сдача контрольных нормативов упражнение по подтягиванию Промежуточное тестирование.	1			
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			
66	Урок – игра и соревнования: Сдача контрольных нормативов в освоении техники попеременного двухшажного хода.	1			
67	Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажного хода.	1			
68	Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного двухшажного хода	1			
69	Урок – игра и соревнования: Подвижные игры на снегу: «Ловкий лыжник»,«Штурм высоты».	1			
70	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км	1			
71	Закрепление техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км	1			
72	Урок – игра и соревнования: Подвижные игры: « Кто лучше съедет с горы», эстафеты на лыжах.	1			
73	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке.	1			
74	Сдача контрольных нормативов в освоении техники подъема елочкой.	1			
75	Сдача контрольных нормативов в освоение техники подъема елочкой.	1			
76	Урок – игра и соревнования: Соревнования: «Биатлон» Вместо стрельбы - метание в цель.	1			
77	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°.	1			
78	Закрепление техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.	1			
79	Урок – игра и соревнования: Сдача контрольных нормативов в освоение техники торможения плугом.	1			
80	Соревнования по лыжным гонкам:	1			

	1000 м.				
81	Соревнования по лыжным гонкам: 2000 м.	1			
82	Урок – игра и соревнования: Лыжный кросс: 3000 м. без учета времени.	1			
83	Обучение технике поворота плугом вправо и влево при спусках с горки.	1			
84	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	1			
85	Урок – игра и соревнования: Сдача контрольных нормативов на дистанции 1 км-девочки и 2 км -мальчики.	1			
86	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке.	1			
87	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	1			
88	Урок – игра и соревнования: «Захватчики - перехватчики», «Пяточный пас», «Буллиты».	1			
89	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передачи от груди, ведение мяча	1			
90	Закрепление техники броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу.	1			
91	Урок – игра и соревнования: Игра: "Мяч соседу"	1			
92	Обучение технике передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	1			
93	Совершенствование технике передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	1			
94	Урок – игра и соревнования: челночный бег ,прыжок в длину с места.	1			
95	Совершенствование технике передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1			
96	Техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1			
97	Урок – игра и соревнования: Соревнования метание мяча в цель, многоскоки.	1			
98	Закрепление техники броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу.	1			
99	Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1			
100	Урок – игра и соревнования: Игра: "Мяч соседу"	1			

101	Повторение техники и правила игры «Мяч ловцу».	1			
102	Игра в баскетбол по упрощенным правилам .	1			
103	Урок – игра и соревнования: Игра в баскетбол по упрощенным правилам .	1			
104	Игра в баскетбол по упрощенным правилам .	1			
105	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту .	1			
106	Урок – игра и соревнования: Соревнования по лёгкой атлетике. «День спринтера».	1			
107	Обучение технике прыжков в высоту с трех шагов разбега.	1			
108	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием» с трех шагов разбега.	1			
109	Урок – игра и соревнования: соревнования по лёгкой атлетике «День стайера».	1			
110	Освоение техники разбега в три шага в прыжках в высоту.	1			
111	Сдача контрольных нормативов - челночный бег 3* 10 м.	1			
112	Урок – игра и соревнования: соревнования по лёгкой атлетике «День прыгуна».	1			
113	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега	1			
114	Урок – игра и соревнования: соревнования по лёгкой атлетике «День прыгуна».	1			
115	Сдача контрольных нормативов в беге на 60 м.	1			
116	Обучение техники - прыжка в длину с разбега.	1			
117	Урок – соревнования: дни туризма: мышеловка, маятник.	1			
118	Совершенствование техники - метания мяча с трех шагов разбега.	1			
119	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
120	Урок – игра и соревнования: Дни туризма: медицина, устройство бивака.	1			
121	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега	1			
122	Урок – игра и соревнования: Дни туризма: установка палатки.	1			
123	Сдача контрольных нормативов по	1			

	метанию мяча с разбега.				
124	. Сдача контрольных нормативов в беге 60 м со старта с опорой на одну руку.	1			
125	Урок – игра и соревнования: Дни туризма: туристическая полоса.	1			
126	Обучение техники - прыжка в длину с разбега.	1			
127	Совершенствование техники метания мяча с трех шагов разбега.	1			
128	Урок – соревнование: дни туризма: мышеловка, маятник.	1			
129	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
130	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	1			
131	Урок – соревнование: Дни туризма: определения азимута и расстояния	1			
132	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча с разбега.	1			
133	Сдача контрольных нормативов в беге на 1500 м.	1			
134	Урок – игра и соревнования: Дни туризма: туристическая полоса.	1			
135	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			
136	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по Т.Б на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта	1			
2	Совершенствование техники низкого старта, сдача контрольных нормативов в беге на скорость	1			
3	Урок - игра подвижные игры: «Лапта» «Салки по кругу»	1			
4	\. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Тестирование.	1			
5	Совершенствование техники разбега и отталкивания при прыжках в длину	1			
6	Урок - игра подвижная игра «Лапта»	1			
7	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега	1			
8	Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Тестирование	1			
9	Урок - игра и соревнование подвижная игра «Лапта». Тестирование.	1			
10	Обучение технике преодоления полосы препятствий из 4—5 препятствий	1			
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.	1			
12	Урок - игра соревнования по русской народной игре: «ЛАПТА»	1			
13	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча на дальность с разбега	1			
14	Сдача контрольных нормативов в беге на 1500 м мальчики—1000 м девочки	1			
15	Урок - игра и соревнование Подвижные игры: «Салки»	1			
16	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр, техника ведения мяча с изменением направления	1			
17	Обучение технике броска по кольцу после ловли	1			
18	Урок - игра и соревнование подвижные игры: «Группа смирно», «Точный расчет»	1			
19	Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча со сменой мест	1			
20	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления				

21	Урок - игра подвижные игры: «Борьба за флажок», «Переправа»	1			
22	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча со сменой мест	1			
23	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча со сменой мест	1			
24	Урок - игра подвижные игры: «Туннель», «Падающая палка», «Шишки, желуди, орехи».	1			
25	Обучение технике броска по кольцу после ловли	1			
26	Совершенствование технике броска по кольцу после ловли	1			
27	Урок - игра подвижные игры: «Охотники и утки», «Перекажи быстрее», «Волк во рву»	1			
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, совершенствование техники кувырка вперед и назад	1			
29	Закрепление техники кувырка вперед и назад, мост из положения, стоя с помощью	1			
30	Урок - игра и соревнование Подвижные игры: «Борьба за флажок», «Переправа»	1			
31	Повторение техники кувырка вперед и назад, мост из положения стоя с помощью	1			
32	Совершенствование техники кувырка вперед и назад	1			
33	Урок - игра подвижные игры: «Гонка электричек»	1			
34	Закрепление техники акробатических упражнений, кувырки вперед и назад слитно	1			
35	Совершенствование техники лазания по канату (по гимнастической стенке)	1			
36	Урок - соревнование соревнование «Веселые старты»	1			
37	Сдача контрольных нормативов -кувырки назад у мальчиков и мост у девочек	1			
38	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения	1			
39	Урок - соревнование соревнования по гимнастике	1			
40	Сдача контрольных нормативов техника выполнения акробатического соединения,	1			
41	Закрепление техники лазания по гимнастической стенке	1			
42	Урок - соревнование Соревнования по гимнастике	1			
43	Сдача контрольных нормативов лазание по канату, закрепление техники опорного прыжка	1			
44	Повторение техники опорного прыжка	1			

45	Урок - игра и соревнование Игры по выбору учеников	1			
46	Обучение технике подъема переворотом на низкой перекладине, закрепление техники опорного прыжка	1			
47	Закрепление техники подъема переворотом на низкой перекладине повторение техники опорного прыжка ноги врозь через козла	1			
48	Урок - игра и соревнование игры по выбору учеников	1			
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, обучение технике одновременного двухшажного хода	1			
50	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов подъемов и спусков	1			
51	Урок - соревнование эстафеты на лыжах	1			
52	Совершенствование техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного	1			
53	Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного двухшажного хода.	1			
54	Урок – игра подвижные игры: «Пройди и не задень»	1			
55	Сдача контрольного норматива техники одновременного двухшажного хода	1			
56	Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1			
57	Урок-игра и соревнования: подвижные игры спуски на лыжах, кто лучше съедет с горы	1			
58	Сдача контрольного -техника одновременного двухшажного хода, совершенствование освоения техники подъемов и спусков	1			
59	Закрепление освоения техники подъемов и спусков, спуск с поворотами вправо и влево	1			
60	Урок - игра и соревнование подвижные игры: кто лучше съедет с горы, спуски по парам лучшие	1			
61	Освоения техники подъемов и спусков, разучивание подъема елочкой и спуска	1			
62	Обучение технике торможения плугом и упором	1			
63	Урок - игра и соревнование подвижные игры, эстафеты на лыжах	1			
64	Сдача контрольного норматива техники одновременного бесшажного хода, совершенствование техники торможения плугом и упором	1			

65	Совершенствование техники торможения плугом	1			
66	Урок - игра и соревнование «биатлон» (вместо стрельбы - метание в цель)	1			
67	Сдача контрольных нормативов: лыжная гонка- 2км.	1			
68	Сдача контрольных нормативов лыжная гонка- 3км.	1			
69	Урок - игра и соревнование «биатлон» (вместо стрельбы - метание в цель)	1			
70	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	1			
71	Инструктаж по Т. Б на уроках спортивных игр	1			
72	Урок - игра и соревнование подвижные игры соревнование «Весёлые старты»	1			
73	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
74	Броски в кольцо после передачи в движении парами	1			
75	Урок - игра и соревнование Баскетбол по упрощенным правилам	1			
76	Повторение техники упражнений по баскетболу	1			
77	Ловля мяча и передача со сменой мест после передачи	1			
78	Урок-игра и соревнования: челночный бег, прыжок в длину с места	1			
79	Основы техники безопасности, профилактика травматизма на уроках по лёгкой атлетике	1			
80	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание с разбега	1			
81	Урок-игра и соревнования по лёгкой атлетике «день спринтера»	1			
82	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега	1			
83	Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега	1			
84	Урок-игра и соревнования по лёгкой атлетике « День стайера»	1			
85	Сдача контрольных нормативов в освоении техники прыжка в способом « перешагивание»	1			
86	Сдача контрольных нормативов в освоении техники прыжка в высоту	1			
87	Урок - соревнования соревнования по метанию	1			
88	Сдача контрольных нормативов в освоении техники прыжка в длину с разбега способом	1			

	«согнув ноги»				
89	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
90	Урок-игра и соревнования подвижные игры и соревнования по прыжкам	1			
91	Закрепление техники метания мяча с разбега 3—5 шагов.	1			
92	Совершенствование техники беговых упражнений ,учет умений и результатов в прыжках в длину с разбега	1			
93	Урок-игра и соревнования по русской народной игре: « ЛАПТА»	1			
94	Сдача контрольных нормативов бег на 60м	1			
95	Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине из виса	1			
96	Урок-игра и соревнования по русской народной игре: « ЛАПТА»	1			
97	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 3*10м, наклон туловища вперед стоя.	1			
98	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча со сменой мест	1			
99	Урок-игра и соревнования по русской народной игре: « ЛАПТА»	1			
100	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			
101	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			
102	Урок-игра и соревнования по русской народной игре: « ЛАПТА»	1			

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики, обучение технике высокого старта с опорой на одну руку	1			
2	Повторение техники старта с опорой на одну руку и совершенствование техники высокого старта	1			
3	Урок -игра подвижные игры: тестирование	1			
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			
5	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега	1			
6	Урок-игра и соревнования: игра «Русская лапта». Тестирование	1			
7	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1			
8	Сдача контрольного норматива метания мяча на дальность	1			
9	Урок-игра и соревнования: игра «Русская лапта»	1			
10	Совершенствование техники метания мяча с разбега	1			
11	Сдача контрольных нормативов- прыжок в длину с места.	1			
12	Урок-игра, инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр	1			
13	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком	1			
14	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1			
15	Урок-игра и соревнования подвижная игра: - «Бой петухов»	1			
16	Совершенствование техники элементам баскетбола: передвижениям и остановкам в прыжке	1			
17	Обучение технике передачи мяча в парах и тройках, эстафеты с мячом.	1			
18	Урок-игра. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			
19	Обучение технике броска мяча по кольцу одной рукой с места.	1			
20	Обучение технике ведению мяча правой и левой рукой в шаге	1			
21	Урок-игра Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			

22	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге	1			
23	Обучение технике и тактике игре в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1			
24	Урок-игра : баскетбол по упрощенным правилам.	1			
25	Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	1			
26	Совершенствование техники ведения и передач мяча	1			
27	Урок-игра и соревнования: игра по упрощенным правилам	1			
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике лазания по канату в два приема	1			
29	Повторение техники кувырков вперед	1			
30	Урок-игра и соревнования: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1			
31	Закрепление технике стойки на лопатках перекатом назад	1			
32	Совершенствование технике кувырков назад и стойки на лопатках	1			
33	Урок - соревнование: соревнования по подъему туловища	1			
34	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники кувырков назад	1			
35	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники стойки на лопатках перекатом назад	1			
36	Урок - соревнование: соревнования по подтягиванию на низкой перекладине	1			
37	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники акробатического соединения	1			
38	Обучение технике соскока с бревна прогнувшись, повторение техники висов и упоров	1			
39	Урок - соревнование: соревнования по акробатике	1			
40	Повторение приседаний с поворотами на бревне, закрепление соскок прогнувшись	1			
41	Обучение технике висов, обучение технике опорного прыжка	1			
42	Урок- соревнование: соревнования по подтягиванию	1			
43	Закрепление висов и упоров на низкой перекладине , повторение техники упражнений на бревне.	1			

44	Сдача контрольных нормативов в выполнении техники висов, закрепление техники опорного прыжка	1			
45	Урок-соревнование: соревнования по опорным прыжкам	1			
46	Повторение техники висов и упоров сдача контрольных нормативов в освоение техники опорного прыжка	1			
47	Сдача контрольных нормативов упражнение по подтягиванию в висе и висе лежа	1			
48	Урок - соревнования: соревнования по акробатике	1			
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1			
50	Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажного хода	1			
51	Урок-игра: подвижные игры на снегу	1			
52	Сдача контрольных нормативов в освоение техники одновременного двухшажного хода	1			
53	Совершенствование техники бесшажного хода на дистанции 3 км	1			
54	Урок - соревнование: спуски на лыжах, эстафеты на лыжах	1			
55	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке	1			
56	Совершенствование техники подъема елочкой	1			
57	Урок-соревнование: «Биатлон» вместо стрельбы - метание в цель	1			
58	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°	1			
59	Закрепление техники спуска в средней стойке, торможения плугом	1			
60	Урок – соревнование: по лыжным гонкам на 3500 м.	1			
61	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	1			
62	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	1			
63	Урок - соревнование соревнования по лыжным гонкам: 3000 м	1			
64	Сдача контрольных нормативов на дистанции 2 км - девочки и 3 км - мальчики	1			
65	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	1			
66	Урок-игра : «буллиты», «прыжки на льду»	1			
67	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Овладение техникой	1			

	передвижений и остановок				
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			
69	Урок-игра: Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			
70	Передачи мяча над собой. То же через сетку	1			
71	Обучение технике передаче мяча одной рукой от плеча на месте	1			
72	Урок-игра: Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1			
73	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			
74	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1			
75	Т.Б. на уроках единоборств. Урок – соревнование с элементами единоборств	1			
76	Схватка с переменной партнеров и уход от удержания сбоку	1			
77	Разучивание техники самостраховки при падении от броска	1			
78	Урок - игра с элементами единоборств «Борьба в круге» «Бой петухов»	1			
79	Техники безопасности, профилактика травматизма на уроках легкой атлетики Обучение технике прыжка в высоту.	1			
80	Совершенствование техники - с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием.	1			
81	Урок- соревнование :Метание мяча с места на дальность отскока и на заданное расстояние	1			
82	Сдача контрольных нормативов в освоение техники разбега в прыжках в высоту	1			
83	Обучение техники - прыжка в высоту с трех шагов разбега	1			
84	Урок-соревнование: Высокий старт от 15 до 30м соревнования по лёгкой атлетике	1			
85	Освоение техники разбега в три шага в прыжках в высоту	1			
86	Метание теннисного мяча в цель	1			
87	Урок- соревнование: Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1			
88	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием» с трех шагов разбега	1			
89	Метание мяча весом 150 г с места и с разбега на дальность и заданное расстояние	1			
90	Урок-соревнование: Бег60м. на результат	1			

91	Бег 60 м с высокого старта	1			
92	Сдача контрольных нормативов - в беге на 2000 м	1			
93	Урок – игра: «Русская лапта».	1			
94	Сдача контрольных нормативов - бег 60 м со старта с опорой на одну руку.	1			
95	Совершенствование техники - метания мяча с разбега	1			
96	Урок-игра: «Русская лапта»	1			
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов	1			
98	Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	1			
99	Урок-игра: «Русская лапта»	1			
100	Тестирование. Бег 6 мин, 3*10м, отжимание	1			
101	Тестирование. Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	1			
102	Урок-игра: «Русская лапта»	1			

Календарно-тематический планирование 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики.	1			
2	Сдача контрольных нормативов - бег 60 м с высокого старта.	1			
3	Урок- игра: «Русская лапта».	1			
4	Тестирование: прыжок в длину с места, наклон вперед.	1			
5	Техника метания мяча с разбега. Тестирование.	1			
6	Урок - соревнование: соревнования по лапте.	1			
7	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1			
8	Освоение техники метания мяча 150 г на дальность.	1			
9	Урок – соревнование: соревнования по лапте.	1			
10	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1			
11	Сдача контрольных нормативов- бег на 2000 м — контрольное упражнение (юноши) и 1500 м (девушки)	1			
12	Урок- соревнования : осенний кросс «Золотая осень» Кросс 1500м. 2000м	1			
13	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1			
14	Сдача контрольных нормативов- прыжок в длину с места.	1			
15	Урок- игра: соревнования по мини-футболу	1			
16	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр Обучение броску по кольцу в прыжке	1			
17	Обучение действиям двух нападающих против одного защитника.	1			
18	Урок-игра: «тройной прыжок», «круговая эстафета»	1			
19	Совершенствование техник броска по кольцу в прыжке	1			
20	Сдача контрольных нормативов - броски и ловля мяча				
21	Урок-игра: «Перетяни канат», «Круговая эстафета», «Прыжки через скамейку»	1			
22	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			
23	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
24	Урок - соревнование: Преодоление полосы препятствий.	1			
25	Учебно-тренировочная игра . Личная система защиты	1			
26	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Зонная система защиты	1			
27	Урок- соревнование: Преодоление полосы препятствий	1			

28	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках гимнастики.	1			
29	Совершенствование - соскока с колена махом назад с бревна и обучение -длинному кувырку.	1			
30	Урок – соревнование: соревнования по акробатике.	1			
31	Длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; мост из положения стоя	1			
32	Акробатическое соединение, подтягивания отжимания	1			
33	Урок- соревнование: соревнования на параллельных брусьях	1			
34	Обучение размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад.	1			
35	Разучивание наскока прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом;	1			
36	Урок - игра и соревнование: игры по выбору учеников	1			
37	Закрепление соскока назад из размахивания на высокой перекладине.	1			
38	Техника подъема махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	1			
39	Урок- игра и соревнования: соревнования по гимнастике	1			
40	Сдача контрольных нормативов- по подтягиванию на перекладине и подъему туловища из положения лежа на спине.	1			
41	Сдача контрольных нормативов: переворот в упор на высокой перекладине.	1			
42	Урок – соревнование: гимнастическая полоса препятствий.	1			
43	Сдача контрольных нормативов в освоении техники на высокой перекладине.	1			
44	Сдача контрольных нормативов в освоении техники на низкой перекладине.	1			
45	Урок - соревнования: соревнования по гимнастике.	1			
46	Сдача контрольных нормативов в освоении техники - опорного прыжка	1			
47	Сдача контрольных нормативов в освоении техники - по подтягиванию	1			
48	Урок - соревнование: на параллельных брусьях	1			
49	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки.	1			
50	Обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного на попеременный)	1			
51	Урок – игра и соревнования: Марафон на лыжах: Девушки 3 км. Юноши 5 км.	1			
52	Закрепление попеременного двухшажного хода	1			

53	Совершенствование умения переходить с одного хода на другой	1			
54	Урок – игра и соревнования: Спуски на лыжах :кто лучше съедет с горы, спуски по парам	1			
55	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	1			
56	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1			
57	Урок - соревнование: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием».	1			
58	Сдача контрольных нормативов - техники попеременного	1			
59	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	1			
60	Урок - соревнование по зимнему многоборью	1			
61	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 3 км со средней скоростью	1			
62	Закрепление техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	1			
63	Урок - соревнование по лыжным гонкам	1			
64	Обучение переходам с одного хода на другой	1			
65	Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом	1			
66	Урок - соревнование соревнования по лыжным гонкам	1			
67	Контрольное занятие по лыжной подготовке.	1			
68	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр.	1			
69	Урок - соревнование: по волейболу.	1			
70	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1			
71	Обучение - приему мяча снизу после подачи	1			
72	Урок - соревнование: по волейболу	1			
73	Инструктаж по Т.Б. на уроках единоборств. Разучивание техники способов самостраховки.	1			
74	Разучивание техники броска боковой подсечкой, переворота захватом рук сбоку	1			
75	Урок - соревнование с элементами единоборств«Стенка на стенку» «Борьба в круге» «Бой петухов»	1			
76	Разучивание техники самостраховки при падении от броска через голову и техники броска через голову	1			
77	Разучивание техники самостраховки при падении назад на спину через партнера и броска выведением из равновесия толчком	1			
78	Урок – игра и соревнования с элементами единоборств«Стенка на стенку» «Борьба в круге»«Бой петухов»	1			

79	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики: совершенствование разбега в прыжках в высоту.	1			
80	Совершенствование разбега с 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1			
81	Урок - игра и соревнование: игры по выбору учеников	1			
82	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1			
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
84	Урок – соревнование: по прыжкам в высоту.	1			
85	Бег 60 м с высокого старта	1			
86	Сдача контрольных нормативов- в беге на 2000 м	1			
87	Урок - соревнование: прыжки в длину.				
88	Закрепление техники разбега при метании мяча 150 г на дальность	1			
89	Сдача контрольных нормативов - по прыжкам в длину	1			
90	Урок - игра и соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день прыгуна»	1			
91	Сдача контрольных нормативов – бег 60 м.	1			
92	Закрепление техники стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием	1			
93	Урок - соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день спринтера»	1			
94	Совершенствование технике разбега и прыжок в длину	1			
95	Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность	1			
96	Урок - соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день стайера».	1			
97	Закрепление техники разбега при метании мяча 150 г на дальность.	1			
98	Сдача контрольных нормативов - по прыжкам в длину	1			
99	Урок - соревнования: королева спорта лёгкая атлетика « день прыгуна»	1			
100	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			
101	Тестирование бегу на 30 м ;3x10м, 6-мин. Бег.	1			
102	Урок - соревнования: королева спорта лёгкая атлетика» день метателя»	1			

Календарно-тематический планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.	1			
2	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки сверху.	1			
3	Урок - игра: игра подвижные игры: тестирование.	1			
4	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1			
5	Закрепление техники метания мяча с разбега.	1			
6	Урок - игра: соревнования по лапте, тестирование.	1			
7	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	1			
8	Совершенствование техники метания мяча 150 г на дальность.	1			
9	Урок - игра: соревнования по лапте.	1			
10	Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1			
11	Сдача контрольных нормативов: бег на 2000 м.	1			
12	Урок-соревнование: осенний кросс: «Золотая осень» Кросс 1500м. 2000м	1			
13	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега.	1			
14	Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	1			
15	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр. Урок - игра: Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
16	Обучение броску по кольцу в прыжке	1			
17	Обучение действиям двух нападающих против одного защитника.	1			
18	Урок - игра: Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
19	Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке	1			
20	Сдача контрольных нормативов - броски и ловля мяча	1			
21	Урок - игра и соревнование: игры по выбору учеников	1			
22	Учебно-тренировочная игра в	1			

	баскетбол				
23	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			
24	Урок - игра и соревнование: Преодоление полосы препятствий	1			
25	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Личная система защиты	1			
26	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Зонная система защиты.	1			
27	Урок - соревнование: преодоление полосы препятствий.	1			
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.				
29	Обучение технике длинного кувырка с разбега.	1			
30	Урок - игра и соревнование: соревнования по акробатике.	1			
31	Закрепление техники длинного кувырка и моста из положения стоя.	1			
32	Совершенствование акробатического соединения, подтягивание, отжимание	1			
33	Урок - соревнование: игры по выбору учеников.	1			
34	Обучение размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад.	1			
35	Совершенствование упражнения на низкой жерди брусьев, повторить переворот в упор	1			
36	Урок - соревнование: соревнования по гимнастике.	1			
37	Закрепление техники размахивания на высокой перекладине.	1			
38	Закрепление техники переворота в упор, из виса на подколенках, соскок в упор присев.	1			
39	Урок - игра и соревнование: соревнования по гимнастике	1			
40	Сдача контрольных нормативов- по подтягиванию подниманию туловища из положения лежа.	1			
41	Совершенствование переворота в упор из виса соскок в упор присев.	1			
42	Урок - игра и соревнование: игры по выбору учеников	1			
43	Повторение техники опорного прыжка	1			
44	Закрепление техники опорного прыжка «ноги врозь» через козла	1			
45	Урок - игра и соревнование: соревнования по акробатике.	1			
46	Закрепление техники опорного прыжка	1			

	«согнув ноги »через козла				
47	Учет техники опорного прыжка через козла способом «согнув ноги » и «ноги врозь».	1			
48	Урок - игра и соревнование: соревнования по опорным прыжкам	1			
49	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках по лыжной подготовке.	1			
50	Обучение технике переходов с одного хода на другой (с одновременного на попеременный).	1			
51	Урок - игра и соревнование: марафон на лыжах: девушки 3 км. юноши 5 км.	1			
52	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1			
53	Совершенствование умения переходить с одного хода на другой.	1			
54	Урок - игра и соревнование спуски на лыжах кто лучше съедет с горы, эстафеты на лыжах	1			
55	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1			
56	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1			
57	Урок - игра и соревнование: соревнования: «Биатлон» стрельба из положения лёжа.	1			
58	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	1			
59	Сдача контрольных нормативов - дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1			
60	Урок - игра и соревнование: соревнования по зимнему многоборью	1			
61	Закрепление техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	1			
62	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью	1			
63	Урок - соревнование по лыжным гонкам	1			
64	Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов	1			
65	Контрольный урок: дистанция 2 км и 3 км , сдача контрольных упражнений	1			
66	Урок - соревнование по лыжным гонкам:	1			

67	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°	1			
68	Закрепление техники спуска в средней стойке, торможения плугом	1			
69	Урок - соревнования: по волейболу.	1			
70	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1			
71	Обучение - приему мяча снизу после подачи.	1			
72	Урок - соревнования: по волейболу	1			
73	Т.Б. на уроках единоборств Разучивание техники способов самостраховки	1			
74	Урок - игра соревнования с элементами единоборств «Стенка на стенку» «Борьба в круге» «Шапки» «Бой петухов»				
75	Разучивание техники самостраховки при падении от броска через голову	1			
76	Разучивание техники самостраховки при падении назад на спину через партнера	1			
77	Разучивание техники самостраховки при падении и броска выведением из равновесия толчком	1			
78	Урок - игра соревнования с элементами единоборств «Стенка на стенку» «Борьба в круге» «Шапки» «Бой петухов»	1			
79	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.	1			
80	Совершенствование техники разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1			
81	Урок-игра и соревнования: челночный бег, прыжок в длину с места	1			
82	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
83	Сдача контрольных нормативов: технику прыжка в высоту	1			
84	Урок-игра и соревнования: прыжки в высоту	1			
85	Сдача контрольных нормативов - челночный бег 3* 10 м.	1			
86	Сдача контрольных нормативов - освоение техники метания с разбега	1			
87	Урок - игра и соревнование: преодоление полосы препятствий				
88	Совершенствование техники прыжка	1			

	в высоту «перешагиванием» с трех шагов разбега.				
89	Обучение техники - прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1			
90	Урок - игра и соревнование перетягивание каната, эстафеты.	1			
91	Повторение техники стартов: высокого, низкого.	1			
92	Закрепление техники стартов: высокого, низкого.	1			
93	Урок - игра и соревнование Королева спорта легкая атлетика «день спринтера»	1			
94	Совершенствование техники разбега и прыжка в длину.	1			
95	Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность.	1			
96	Урок - игра и соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день стайера»	1			
97	Закрепление техники разбега при метании мяча 150 г на дальность.	1			
98	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину.	1			
99	Урок - игра и соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день прыгуна»	1			
100	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			
101	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся	1			
102	Урок - игра и соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день метателя»	1			

Формы и средства контроля

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых работ, др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал тестирования уровня физической подготовленности учащихся (таблица прилагается).

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

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 5- 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Уровень физической подготовленности учащихся

11-15 лет

№	Физические качества	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			лет	Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2	Координация	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6

			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скор-	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и выше	150-175	185 и
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минут-	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и выше	850-1000	1100 и
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	11	2 и	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Сила	переклады- не из вися (мальчики), кол-во раз;	14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой переклады- не из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и
			12	-	-	-	4	11-15	20
			13	-	-	-	5	12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
15	-	-	-	5	12-13	16			

Оценивание техники выполнения элементов

1. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча в баскетболе.
2. Техника выполнения верхней передачи мяча в волейболе.
3. Техника выполнения нижней подачи мяча в волейболе.
4. Техника выполнения висов и упоров на перекладине (мальчики).
5. Техника выполнения упражнений на брусьях.
6. Техника выполнения опорного прыжка.
7. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.
8. Техника выполнения лазанья по канату.
9. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне.
10. Техника выполнения одновременных лыжных ходов...

Перечень учебно-методических средств обучения

Рекомендуемая линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И.Лях «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского «Просвещение» 2013г.
В.И. Лях «Физическая культура 8-9 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2013г.

Материально-техническое обеспечение

Перечень

учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования
(минимальный уровень оснащения)

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Количество	Процент обеспеченности (%)	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	100	6 шт.
		Маты гимнастические	8 шт.	100	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	6 шт.	100	6 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	100	1 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	100	1 шт.
		Перекладины	4 шт.	100	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	100	На каждого
		Гантели 1 кг (пара)	На каждого	100	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого
		Рулетки (25 и 10 м)	1 шт.	100	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	100	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	100	2 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.
		Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	100	1 пара
		Козел гимнастический школьный	1 шт.	100	1 шт.
		Мостик гимнастический	2 шт.	100	1 шт.
		Обручи гимнастические	100	100	На каждого
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	100	1 шт.	

	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	50	2 шт.
		Сетка волейбольная	2 шт.	100	2 шт.
		Стойки волейбольные	2 пары.	100	2 пары.
		Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
		Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
		Щиты баскетбольные	4 шт.	100	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт	100	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1 шт	100	1 шт.
		Доска показателей счета игры	-	-	1 шт.
		Стойки для обводки	10 шт	100	10 шт.
		Футбольные ворота для мини футбола	1 пара	100	1 пара
		Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	-	-
	Палки лыжные детские в соответствии с ростом		-	-	На каждого
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	100	10 шт.
		Маты гимнастические	8 шт.	100	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	6 шт.	100	6 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	2 шт	100	2 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт	100	1 шт.
		Перекладины	4 шт.	100	2 шт.
		Мешочки с песком (200-	На	100	На каждого

		250г.)	каждого			
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого	
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.	
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	1 шт.	50	2 шт.	
		Свистки судейские	3 шт.	100	2 шт.	
		Секундомеры	1 шт.	50	2 шт.	
		Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.	
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных				
		- разновысокие	1 пара	100	1 пара	
		- параллельные	1 пара	100	1 пара	
		Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	100	1 шт.	
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100	1 шт.	
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1шт	100	1 шт.	
		Мостики гимнастические	2 шт.	100	2 шт.	
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	100	На каждого	
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого	
		Помост для поднятия тяжестей	3шт	100	1 шт.	
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	100	2 шт.	
		Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	100	На каждого, каждого вида	
		Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1на 2чел.	100	1на 2чел.
	Оборудование полосы препятствий		1 комп.	100	1 комп.	
	Комплект школьный для прыжков в высоту		1 шт.	100	1 шт.	
	Мячи малые теннисные		1 шт.	100	1на 2чел.	
Флажки разные	20шт.		100	20 шт.		
Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел.		100	1на 2чел.		
Комплект	Мячи футбольные	1 на 2чел..	100	1 на 2чел.		

для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи волейбольные	На каждого	100	На каждого
	Мячи баскетбольные	На каждого	100	На каждого
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	100	1 на 2чел.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	100	1 на 2чел.
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	50	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.	100	1 шт.
	Стойки волейбольные	1 пара	100	1 пара
	Щиты баскетбольные	4 шт.	100	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	6 шт.
	Канат для перетягивания	1шт	100	1 шт.
	Измеритель высоты сетки	1шт	100	1 шт.
	Доска показателей счета игры	-	-	1 шт.
	Стойки для обводки		100	10 шт.
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	100	1 пара
	Биты для лапты	8 шт.	100	1 на 2чел.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями,	15 шт.	100	На каждого
	ботинки лыжные	15 шт.	100	
	Палки лыжные (5-11 классы)	24 шт.	100	На каждого