

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Тайдаковский»
Ясногорского района Тульской области**

Приложение №1

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Тайдаковский»
Ясногорского района Тульской области**

Принято на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2015г

Утверждаю
Директор
приказ №70 от «31» августа 2015

Л.П.Подгаевский



**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

Составитель:
Трофимов С.С., учитель
физической культуры

д.Тайдаково

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствие со следующими нормативными инструктивно-методическими документами:

-федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утверждённым приказом Минобразования России от 05.03.2004г.№-1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования.

Цель и задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов.

Основной целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств

творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика предмета

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

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие образовательного учреждения в районной спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки и др.).

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол.

Раздел «Гимнастика»

С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика».

С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане МОУ «ЦО Тайдаковский». Предмет «Физическая культура» изучается в объеме 525 ч, из них в 5-9 класс по 105 ч в год в каждом классе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5-9 классы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия..

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. ***Легкая атлетика.***

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Практическая часть 5 класс

Спортивные игры Баскетбол.

Техника 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).

Ловля и передача 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).

Техника 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника 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). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному раз ведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лежа. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор при севе; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; Подъемы «полувелочкой», «велочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника 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).

Ловля 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).

Техника 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника 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).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слит но; мост из положения стоя с по мощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см)..

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника 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).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го лове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в шири ну, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника 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).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника 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).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска ми мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий

Оценочные и методические материалы.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании 9 класса обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Требование к уровню подготовки учащихся 5 – 9 классов

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны **знать:**

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

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2

Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Челночный бег 3 по 10, с	8,2	8,8

Тематическое планирование в 5-9 классах

Разделы рабочей программы	5 – 6 классы	7 – 9 классы
Основы знаний о физической деятельности	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика	25	25

Гимнастика	12	12
Спортивные игры	39	39
Лыжная подготовка	21	21
Туристическая подготовка	8	8

Итого: 105 105

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№ Урока	Дата	Тема урока	Виды контроля
1..Лёгкая атлетика (12 часов)			
1		ИОТ-018-98, ОРУ на выносливость, медленный бег 3 минуты.	
2		Обучение техники длительного бега, бег 500 м	
3		ОРУ на выносливость, обучение техники длительного бега, бег 500 м	
4		Челночный бег 4x10 3 попытки, совершенствование техники длительного бега	Бег 30 м
5		Обучение техники равномерного бега 5 минут .	
6		Совершенствование техники равномерного бега, бег 500 метров на время	
7		ОРУ на выносливость, бег 800 метров	
8		Обучение техники бега на длинные дистанции, бег 800 метров на время	
9		Развитие выносливости, скоростно-силовые качества, совершенствовать технику бега на длинных дистанциях	Сгибание и разгибание рук
10		Обучение техники преодоления препятствий, бег 1000 м	
11		Совершенствование техники преодоления препятствий , челночный бег 6x10 3 повтора	
12		Кросс 1000 метров, зачёт	
2.Спортивные игры, (волейбол)-24ч			

13		ИОТ-021-98, перемещения в стойке(приставными шагами, боком, спиной вперёд	Наклоны вперёд
14		Изучение и закрепления элементов техники перемещений в стойке, остановки, ускорения	
15		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой	
16		Передачи мяча сверху двумя мячами на месте и после перемещения вперёд	Прыжок с места
17		Совершенствование передачи мяча сверху	
18		Закрепление передачи мяча сверху над собой, на месте, после перемещения	
19		Передачи мяча сверху через сетку	
20		Приём мяча снизу на месте, игра по упрощённым правилам	Челночный бег 4x9
21		Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	
22		Закрепление приёма мяча снизу двумя руками на месте	
23		Приём и передача мяча снизу в движении и на месте	
24		Закрепление передачи мяча снизу двумя руками в движении	Подъём туловища
25		Обучение нижней прямой подачи мяча	
26		Совершенствовании нижней прямой и боковой подачи мяча через сетку	
27		Закрепление нижней и боковой подачи мяча через сетку	
28		Приём мяча сверху двумя руками, передачи мяча	
29		Обучение первых и вторых передач	
30		Совершенствование первых и вторых передач	
31		Учёт первых и вторых передач, учебная игра	Прыжки со скакалкой
32		Приём и передача мяча, после подачи, в зону 3	
33		Обучение прямого нападающего удара с места	
34		Совершенствование прямого нападающего удара с места и в прыжке	
35		Закрепление прямого нападающего удара в прыжке	
36		Зачётная игра	
3.Гимнастика (акробатика)-12 ч.			

37		ИОТ- 017- 98, строевые упражнения, висы	Подтягивание на переклад.
38		Кувырок вперёд и назад, строевые упражнения	
39		Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, строевые упражнения	
40		Строевой шаг, повороты на месте и в движении, равновесие, лазание по канату	
41		Перестроение из колонны по два в колонну по одному, перекаты	
42		Обучение технике опорного прыжка, лазание по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине	
43		Строевые упражнения, опорные прыжки, мост из положения лёжа	Подъём ног из вися
44		Опорный прыжок, упражнения на бревне, перекаты	
45		Комбинации из акробатических упражнений	
46		Строевые упражнения, опорные прыжки, лазание по канату	
47		Упражнения на бревне, опорные прыжки	
48		Строевые упражнения, комбинации из акробатических упражнений	
4.Лыжная подготовка (21 час)			
49		ИОТ- 019- 98, одновременные и попеременные лыжные ходы	
50		Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе, прохождение дистанции 1 км без учёта времени	
51		Прохождение дистанции 1 км, техника одновременного бесшажного хода	
52		Техника спусков с горы, техника подъёма ёлочкой, прохождение дистанции 2 км	
53		Закрепление техники спусков и подъёмов, прохождение дистанции 1 км на время	
54		Техника преодоления подъёмов и спусков, торможение плугом	
55		Зачёт техники подъёмов , торможение плугом, кросс 2 км	
56		Катание с горок, прохождение дистанции 2 км	
57		Техника попеременного двухшажного хода, повороты вправо, влево переступанием	
58		Техника поворота переступанием при спуске с горок, прохождение дистанции на время 1км, 2 км	

59		Техника одновременного двухшажного хода, прохождение дистанции 2 км	
60		Техника попеременного и одновременного двухшажного хода, кросс 3 км без учёта времени	
61		Катание с горок, спуск в низкой, основной и высокой стойках	
62		Спуски и подъёмы, прохождение дистанции 2км, 3 км	
63		Преодоление бугров и впадин, прохождение дистанции 2 км на время	
64		Катание с горок, прохождение дистанции 2 км	
65		Совершенствование техники попеременных одновременных ходов, спуски и подъёмы	
66		Преодоление дистанции 2 км и 3 км со средней скорости	
67		Ознакомление с коньковым ходом, катание с горок	
68		Совершенствование конькового хода, спринт 800 м	
69		Прохождение дистанции 2 км и 3 км , зачёт	
5. Спортивные игры (баскетбол) -15ч			
70		ИОТ-022-98, обучение техники перемещений остановки, прыжок, передачи мяча с отскоком	Удержание ног на 90 гр.
71		Совершенствование: стойки, перемещение, остановки, повороты	
72		Освоение ловли и передачи мяча различными способами	
73		Учёт навыков ловли мяча, передачи мяча с пассивным сопротивлением	
74		Обучение ведения мяча с пассивным сопротивлением	
75		Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	
76		Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча во встречном движении	
77		Броски в корзину двумя руками с места от груди, игра в мини-баскетбол	Удержание рук на перекл
78		Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, с места и в движении	
79		Броски мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением, игра по упрощенным правилам	
80		Вырывание и выбивание мяча, быстрый прорыв к корзине соперника	

81		Бросок в кольцо одной рукой после двойного шага, игра по упрощённым правилам	Приседание
82		Обучение перехвату мяча, игра в стрит-бол	
83		Обучение техники и тактики личной защиты, игра по упрощённым правилам	
84		Совершенствование техники и тактики личной защиты, зачётная игра	
6. Лёгкая атлетика - 13 часов			
85		ИОТ- 018- 98, спринтерский бег, высокий старт, бег 60 м	
86		Высокий старт , бег 300 м	
87		Обучение передачи эстафетной палочки, бег 60 м на результат	Бег 60 м
88		Обучение бега на средние дистанции, бег 400 м	
89		Встречная эстафета, развитие скоростных качеств	
90		Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки, метание мяча в вертикальную цель	
91		Разучивание низкий старт, бег с ускорением до 40 метров	
92		Учёт по бегу 400 м, обучение правильной постановки толчковой ноги в прыжках в длину	Метание мяча
93		Обучение отталкивание в прыжках в длину с 7-9 шагов	
94		Обучение прыжка в высоту перешагиванием с 5-6 шагов	
95		Техника прыжков в длину и в высоту с разбега	
96		Обучение метание малого мяча на дальность с разбегу	
97		Метание малого мяча на дальность, зачёт	
7. Туризм – 8 часов			
98		ТБ при проведение походов и экскурсий, установка палатки, разведение костра	
99		Переноска пострадавшего в парах, установка палатки, вязка узлов	
100		Укладка рюкзака, вязка узлов, кросс 500 м	
101		Определение сторон горизонта и азимута на предмет, кросс 1 км , вязка узлов	

102		Определение азимута на предмет, узлы, полоса препятствий	
103		Карты топографические знаки, кросс 500 м, вязка узлов	
104		Определение азимута на КП по карте и на местности, топографические знаки, полоса препятствий	
105		Переправа по бревну со страховкой, полоса препятствий	
8.Резервные уроки			
		Упражнения с гимнастическими предметами, подвижные игры	
		Упражнения с мячами в парах, игровые упражнения	
		Упражнения с гимнастическими предметами, эстафеты	
		Упражнения в парах, бросок набивного мяча, подвижные игры	
		Упражнения на гимнастических скамейках, эстафеты	
Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс			
Лёгкая атлетика – 12 часов			
1		ИОТ-018-98, ОРУ на выносливость, медленный бег 3 минуты	
2		Обучение техники длительного бега, бег 500 м	
3		ОРУ на выносливость, обучение техники длительного бега, бег 800 м	
4		Челночный бег 6x10, совершенствование техники длительного бега	Бег 30 м
5		Обучение техники равномерного бега 5 минут	
6		Совершенствование техники равномерного бега 7 мин., бег 800 м на время	
7		ОРУ на выносливость, бег 1000 м	
8		Обучение техники бега на длинные дистанции, бег 1000 м на время	
9		Развитие выносливости, совершенствование техники бега на длинные дистанции	Прыжок с места
10		Обучение техники преодоления препятствий, кросс 1500 м	
11		Совершенствование техники преодоления препятствий, челночный бег 8x10	

12		Кросс 1000 м ,зачёт	
Спортивные игры (волейбол)-24ч			
13		ИОТ-021-98, Перемещения в стойке (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд)	
14		Изучение и закрепление элементов техники перемещений в стойке	
15		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	
16		Передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении	
17		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	Сгибание и разгиб. рук
18		Передачи мяча через сетку	
19		Приём мяча снизу на месте	
20		Закрепление приёма мяча снизу на месте и в движении	
21		Приём и передачи мяча снизу в движении и на месте	
22		Закрепление передачи мяча снизу двумя руками в движении	
23		Совершенствовать нижнюю и боковую подачи через сетку	
24		Закрепление нижнюю и боковую подачи через сетку	Наклоны вперёд
25		Приём и передачи мяча сверху двумя руками	
26		Закрепление приёма и передач мяча сверху двумя руками	
27		Обучение первых и вторых передач	
28		Совершенствование первых и вторых передач	
29		Приём и передача мяча в зону 3, после подачи	
30		Обучение прямого нападающего удара с места	Подъём туловища
31		Совершенствование прямого нападающего удара с места	
32		Обучение прямого нападающего удара в прыжке и блокировании	
33		Закрепление нападающего удара в прыжке и блокирование	
34		Обучение защиты при блокировании нападающего удара	
35		Совершенствование защиты при блокировании нападающего удара	
36		Зачётная игра	Прыжки на скакалках
Гимнастика (акробатика) -12 часов			
37		ИОТ-017-98, Строевые упражнения, висы и упоры	
38		Кувырок вперёд и назад, строевые упражнения	

39		Совершенствование кувырков вперёд и назад, стойка на лопатках	
40		Строевой шаг, повороты на месте и в движении, равновесие, лазание по канату	
41		Перестроения из колонны по два в колонны по одному, перекаты, висы и упоры	
42		Обучение техники опорного прыжка, лазание по канату	Подтягивание на переклад.
43		Строевые упражнения, опорные прыжки, мост из положения лёжа	
44		Опорный прыжок, упражнения на бревне, перекаты	
45		Комбинации из акробатических упражнений	
46		Строевые упражнения, опорные прыжки, лазание по канату	
47		Упражнения на бревне, опорные прыжки	
48		Строевые упражнения, акробатические связки	Подъём ног
Лыжная подготовка – 21 час			
49		ИОТ-019-98, Скользящий шаг без палок, попеременный двухшажный ход	
50		Повороты переступанием в движении, попеременный двухшажный ход	
51		Одновременный двухшажный ход, подъём полуёлочкой	
52		Одновременный безшажный ход, одновременный двухшажный ход	
53		Торможение и поворот упором, прохождение дист. 1 км	
54		Попеременный двухшажный ход, подъём ёлочкой, торможение плугом и поворот упором	
55		Одновременный двухшажный ход, кросс до 2 км	
56		Техника преодоления подъёмов и спусков, повороты на спусках плугом	
57		Техника преодоления подъёмов скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км	
58		Спуск с горы в различных стойках, подъём в гору лесенкой	
59		Катание с горок, игры на лыжах	
60		Спуски и подъёмы, прохождение дистанции 2 км и 3 км	
61		Эстафета с этапом 750 м, катание с горок	
62		Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	
63		Техника преодоления подъёма скользящим шагом, спуск в различных стойках	
64		Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, преодоление дистанции 2 км	
65		Катание с горок в различных стойках, игры на лыжах	
66		Ознакомление с коньковым ходом, кросс 2км и 3 км	

67		Коньковый ход без отталкивания палками	
68		Коньковый ход без отталкивания палками, спринт 750 м	
69		Прохождение дистанции 2км и3км, зачёт	
Баскетбол – 15 часов			
70		ИОТ – 022 – 98, техника передвижений, остановки, повороты, стойка баскетболиста	
71		Обучение ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением	
72		Совершенствование ведение мяча левой и правой рукой с пассивным сопротивлением	
73		Учёт навыков ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением	
74		Обучение техники бросков, вырыванию и выбиванию мяча	Удержание ног на 90гр.
75		Остановка двумя шагами, игра 2 х 2	
76		Обучение быстрого прорыва, проход к щиту, бросок мяча после двух шагов	
77		Учёт навыков в бросках в кольцо, нападение в быстром прорыве	
78		Тактика личной защиты, обучение игре в стрит-бол	
79		Совершенствование личной защиты, учебная игра	
80		Броски мяча в движении, игра 3 х 3	
81		Сочетание приёмов: ведение, передачи, броски, учебная игра	Удержание рук
82		Уметь применять навыки и умения в игре, броски с точек	
83		Подбор мяча под щитом, добивание мяча в кольцо	
84		Зачётная игра	
Лёгкая атлетика – 13 часов			
85		ИОТ-018-98, Спринтерский бег, высокий старт	
86		Обучение техники низкого старта, бег 30 м	
87		Закрепление техники стартового разгона, работа рук в беге, бег 200 м	
88		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
89		Совершенствование техники передача эстафетной палочки, эстафета с этапом до 50 м	
90		Учёт техники прыжка с разбегу согнув ноги, бег 60 м	
91		Обучение техники метания мяча на дальность, бег 100 м	
92		Закрепление техники метания мяча на дальность, учёт по бегу 60 м	

93		Обучение техники движений в прыжках в высоту способом перешагиванием	
94		Учёт метания мяча на дальность, бег 400 м	
95		Учёт техники прыжка в высоту способом перешагиванием с разбега	
96		Старты из различных положений, бег 100 м	
97		Преодоление полосы препятствий, встречная эстафета	
Туризм – 8 часов			
98		ТБ при проведении походов и экскурсий, обучение установки палатки, разведение костра	
99		Переправа по бревну, вязание туристических узлов, кросс 400 м	
100		Переноска пострадавшего, вязание узлов, кросс 500 м	
101		Укладка рюкзака, вязание узлов, кросс 500 м, обучение определения сторон горизонта	
102		Работа по станциям, определение азимута на предмет, кросс 400 м	
103		Топографические знаки, работа с картой, определение азимута	
104		Работа по станциям, полоса препятствий	
105		Обобщение пройденного материала, урок соревнования	
Резервные уроки			
		Весёлые эстафеты, прыжковые упражнения	
		Комплексы упражнений с мячами, подвижные игры	
		Упражнения с гимнастическими предметами, эстафеты	
		Подвижные игры, упражнения с набивными мячами	
		Прыжковые эстафеты, подвижные игры	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс			
Лёгкая атлетика – 12 часов			
1		ИОТ-018-98,ОРУ на выносливость, медленный бег 10 минут	
2		Обучение техники длительного бега, бег 500 метров	
3		ОРУ на выносливость, обучение техники длительного бега, бег 500 метров	
4		Челночный бег 6x10 три попытки, совершенствование техники длительного бега	
5		Обучение техники равномерного бега 7 минут, челночный бег 4x10	Бег 30 м
6		Совершенствование техники равномерного бега, бег 800 метров	

7		ОРУ на выносливость, бег 800 метров на время	
8		Обучение техники бега на длинные дистанции, бег 1000 метров	
9		Развитие выносливости, скоростно-силовые качества, совершенствование технике бега на длинные дистанции	
10		Обучение техники преодоления препятствий, бег 1000 м на время	Сгибание и разгибание рук
11		Совершенствование техники преодоления препятствий, челночный бег 10х10	
12		Кросс 1000 метров зачёт	
Волейбол - 24 часа			
13		ИОТ -021-98, перемещение в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд	
14		Изучение закрепление элементов техники перемещений в стойке, остановки, ускорения	
15		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	
16		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Челночный бег 4х9
17		Совершенствование передачи мяча снизу и сверху	
18		Прямая нижняя подача через сетку	
19		Совершенствование прямой нижней и боковой подачи через сетку	
20		Обучение прямой верхней подачи через сетку	
21		Закрепление приёма и передачи мяча снизу, верхняя передача	Прыжок с места
22		Тактика первых и вторых передач	
23		Обучение и совершенствование тактике вторых передач	
24		Комбинация из основных элементов (подача, приём, передача)	
25		Подача и приём в тройках	
26		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	
27		Совершенствование передачи мяча двумя руками над собой	
28		Передачи мяча двумя руками в прыжке	Подтягивание на переклад.
29		Приём мяча после отскока от сетки	
30		Совершенствование верхней передачи назад за голову	
31		Нападающий удар со второй линии	
32		Первая передача в зону 3	
33		Разучивание нападающего удара из зон 2 и 4	Наклоны вперёд

34		Совершенствование нападающего удара, блокирование	
35		Совершенствование изученных приёмов, блокирование нападающего удара	
36		Зачётная двухсторонняя игра	
Гимнастика – 12 часов			
37		ИОТ-017-98 строевые упражнения , висы	
38		Кувырок вперёд и назад , строевые упражнения	
39		Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, строевые упражнения	Подъём туловища
40		Строевой шаг, повороты на месте, равновесие, лазание по канату	
41		Перестроения из колонны по два в колонну по одному, перекаты, длинный кувырок в перёд	
42		Обучение техники опорного прыжка, лазание по канату, упражнения на перекладинах	
43		Строевые упражнения, опорные прыжки, стойка на голове, мост из положения лёжа	
44		Опорный прыжок, упражнения на перекладине и гимнастическом бревне, перекаты	
45		Комбинации из акробатических упражнений, упражнения на параллельных брусьях	Прыжки со скакалкой
46		Строевые упражнения, опорные прыжки, лазание по канату	
47		Упражнения на гимнаст. бревне и высокой перекладине	
48		Упражнения на бревне и на брусьях	
Лыжная подготовка – 21 час			
49		ИОТ – 019 – 98,скользящий шаг, техника одновременных лыжных ходов	
50		Техника одновременного и попеременного двухшажного хода	
51		Техника подъёмов и спусков, прохождение дистанции 1 км	
52		Техника торможения плугом, прохождение дистанции 2 км	
53		Учёт умений в навыках в спуске с горы в средней стойке, прохождение дистанции 2 км	
54		Техника попеременного двухшажного хода, повороты переступанием, спуск с горок в разных стойках	
55		Техника одновременного двухшажного хода, подъём в гору полуёлочкой,	

		прохождение дистанции 2 и 3 км	
56		Учёт техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	
57		Учёт техники одновременного двухшажного хода, преодоление дистанции 2 км с учётом времени	
58		Повороты переступанием в движении, учёт техники подъёмов	
59		Эстафета с этапом 750 м на скорость, прохождение дистанции 2 км	
60		Учёт повороты переступанием в движении, плугом, спринт 750 м	
61		Гонка 2 и 3 км с раздельного старта, спуск с горы в разных стойках	
62		Прохождение дистанции 2 и 3 км на время, катание с горок	
63		Техника попеременного и одновременного двухшажного хода, кросс 2 км	
64		Совершенствование безшажного хода, преодоление дистанции 2 и 3 км	
65		Совершенствование одновременных и попеременных шагов, катание с горок	
66		Ознакомление с коньковым ходом, преодоление дистанции 3 и 4 км без учёта времени	
67		Совершенствование конькового хода без отталкиванием палками, эстафета с этапом 1,5 км	
68		Одноимённый коньковый ход, спринт 750 м	
69		Прохождение дистанции 2 и 3 км зачёт, катание с горок	
Баскетбол – 15 часов			
70		ИОТ-022-98, обучение техники перемещений, остановка прыжком, передачи мяча с отскоком от пола	
71		Техника перемещений с изменением направлений, передачи в движении	
72		Обучение техники ловли и передачи мяча в движении, сочетание перемещений в игре	Подъём ног из виса
73		Обучение техники перехвата мяча, ведение мяча в игре	
74		Обучение техники обманного финта, перехвату мяча в игре	
75		Совершенствование техники обманного финта на передачу, взаимодействие	

		«передал-вышел» в игре	
76		Обучение техники ведения с изменением направления, подбор мяча	
77		Совершенствование техники ведения с изменением направления , индивидуальные защитные действия.	
78		Техника ведения мяча с изменением направления , индивидуальные защитные действия	
79		Обучение техники ведения мяча с изменением скорости, броски со средней дистанции	
80		Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости, бросок мяча одной рукой с точек	Удержание ног 90 гр.
81		Обучение защитным действиям одного защитника против двух нападающих	
82		Обучение лично-командной системе защиты, техника сочетания приёмов в игре	
83		Совершенствование лично-командной системе защиты, техника сочетания приёмов в игре	Удержание рук на перек.
84		Ознакомление с позиционным нападением, зачётная игра	
Лёгкая атлетика – 10 часов			
85		Иот-018-98, обучение техники бега на короткие дистанции	
86		Совершенствование бега на короткие дистанции с низкого старта	Бег 60 м
87		Обучение эстафетному бегу и технике прыжков в длину с разбега	
88		Совершенствование бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега, бег 100 м	
89		Обучение технике метания мяча, прыжок в высоту перешагиванием	
90		Совершенствование метание мяча и прыжков в высоту с разбега	
91		Учёт прыжок в длину и в высоту с разбега, бег 500 м	
92		Обучение бега на средние дистанции, бег 400 м	Метание мяча
93		Совершенствование бега на средние дистанции, бег 800 м	
94		Обучение технике бега с препятствиями, техника эстафетного бега	
95		Техника эстафетного бега, эстафета 4x100	

96		Освоение техники метания малого мяча в летящий большой мяч	
97		Подводящие упражнения для освоения метания малого мяча в движущую цель	
Туризм – 8 часов			
98		ТБ при проведении походов и экскурсий, установка палатки, полоса препятствий	
99		Переноска пострадавшего, полоса препятствий, вязка узлов	
100		Установка палатки на время, полоса препятствий, вязка узлов	
101		Нахождение азимута на предмет, работа по станциям, вязка узлов	
102		Определение азимута на предмет, вязка узлов	
103		Условные топографические знаки, вязка узлов, определение азимута по карте	
104		Обучение определения азимута по КП по карте, топографические знаки	
105		Обобщение пройденного материала по теме туристическая подготовка, работа по станциям	
Резервные уроки			
		Весёлые эстафеты, игры с мячами	
		Упражнения с гимнастическими предметами, подвижные игры	
		Подвижные игры, упражнения с набивными мячами	
		Упражнения на гимнастических скамейках, подвижные игры	
		Эстафеты с мячами, броски набивного мяча	
Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 8 классе			
Лёгкая атлетика -12 часов			
1		ИОТ-018-98, ору на выносливость, медленный бег 7 мин.	
2		Обучение техники длительного бега, бег 500 м	
3		ОРУ на выносливость, обучение техники длительного бега, бег 800 м	

4		Челночный бег 6x10 3 попытки, совершенствование техники длительного бега	Бег 30 м
5		Обучение техники равномерного бега, бег 800 м	
6		Совершенствование техники равномерного бега 10 минут	
7		ОРУ на выносливость, бег 1000 м	
8		Обучение техники бега на длинные дистанции, бег 1000 м	
9		Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники бега на длинные дистанции	
10		Обучение техники преодоления препятствий, бег 1500 м	
11		Совершенствование технике преодоления препятствий, челночный бег 10x10 3 попытки	Сгибание и разгиб. рук
12		Кросс 1000 м , зачёт	
Волейбол – 24 часа			
13		ИОТ-021-98, перемещения в стойке из различных положений, (боком, лицом и спиной вперёд)	
14		Закрепление элементов техники перемещений в стойке, остановки, ускорения	
15		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	
16		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Прыжок с места
17		Совершенствование передачи мяча снизу и сверху	
18		Прямая нижняя подача через сетку	
19		Совершенствование прямой нижней и боковой подачи через сетку	
20		Обучение прямой верхней подачи через сетку	
21		Закрепление приёма и передачи мяча снизу и сверху	
22		Тактика первых и вторых передач	
23		Обучение и совершенствование тактики вторых передач в зону 2 - 4	Подтягивание
24		Комбинация из основных элементов (приём, передача, подача)	
25		Подача и приём в тройках	
26		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	
27		Совершенствование передачи мяча двумя руками над собой	Наклоны сидя
28		Передачи мяча двумя руками в прыжке	
29		Приём мяча после отскока от сетки	
30		Совершенствование верхнюю передачу назад за голову	

31		Нападающий удар со второй линии	
32		Первая передача в зону 3, нападающий удар со второй линии	Подъём туловища
33		Разучивание нападающего удара из зон 2 и 4	
34		Совершенствование нападающего удара, обучение блокированию	
35		Совершенствование изученных элементов, блокирование нападающего удара	Прыжки со скакалкой
36		Зачётная игра	
Гимнастика – 12 часов			
37		ИОТ -017-98, строевые упражнения, висы	
38		Кувырок вперёд и назад, строевые упражнения	
39		Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, строевые упражнения	Подъём ног из вися
40		Строевой шаг, повороты на месте, равновесие, лазание по канату	
41		Перестроение из колонны по два в колонну по одному, перекаты, длинный кувырок вперёд	
42		Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла , лазание по канату	
43		Строевые упражнения, опорные прыжки, стойка на голове, мост из положения лёжа	
44		Опорный прыжок, упражнения на перекладинах и гимнастическом бревне, перекаты	Удержание ног из вися
45		Комбинации из акробатических упражнений, упражнения на параллельных брусьях	
46		Строевые упражнения, опорные прыжки, лазание по канату	
47		Упражнения на гимнастическом бревне и высокой перекладине	
48		Упражнения на бревне и на брусьях	
Лыжная подготовка – 21 час			
49		ИОТ-019-98, техника одновременных лыжных ходов	
50		Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км	
51		Учёт техники попеременного двухшажного хода	
52		Техника одновременного и попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 2 км	
53		Учёт одновременного безшажного хода, прохождение дистанции 2 км с учётом	

		времени	
54		Техника преодоления подъёмов и спусков, прохождение дистанции 3 км	
55		Повороты переступанием в движении, подъём в гору скользящим шагом	
56		Подъём в гору ёлочкой и полуёлочкой, спуск с горы в средней стойке	
57		Техника лыжных ходов, кросс 2 км	
58		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, торможение и поворот упором	
59		Техника попеременных ходов, преодоление дистанции 3 км с отдельным стартом	
60		Техника одновременных ходов, кросс 3 км	
61		Обучение техники конькового хода	
62		Одноимённый полуконьковый ход, прохождение дистанции 3 км на время	
63		Переход с хода на ход, прохождение дистанции 4 км без учёта времени	
64		Переход с хода на ход, преодоление подъёмов ёлочкой	
65		Коньковый ход без отталкивания палками, эстафета с этапом 1 км	
66		Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км	
67		Совершенствование конькового хода без отталкивания палками, спринт 800 м	
68		Контроль техники лыжных ходов, преодоление дистанции 2 и 3 км на время	
69		Совершенствование техники подъёмов, спусков и поворотов, прохождение дистанции 5 км без времени	
Баскетбол – 15 часов			
70		ИОТ-022-98, Ведение мяча с изменением высоты отскока в движении и на месте	Удержание рук
71		Совершенствовании техники ведения мяча левой и правой рукой	
72		Передача мяча и ловля на месте и в движении	
73		Совершенствование ловли и передачи мяча	
74		Броски в кольцо с точек одной рукой от плеча	
75		Совершенствование бросков, передача мяча в отрыв	
76		Сочетание приёмов: ведение два шага передача, ведение-два шага бросок в кольцо	
77		Совершенствование прохода к щиту, два шага бросок	
78		Применение разученных приёмов в условиях учебной игре	Челночный бег
79		Совершенствование обманных финтов, перехват мяча	
80		Совершенствование защитных действий защитника	
81		Совершенствование лично-командной системе защиты, техника сочетания	

		изученных приёмов	
82		Позиционное нападение, заслоны	
83		Совершенствование заслонов, позиционное нападение	
84		Зачётная игра с использованием изученных приёмов	
Лёгкая атлетика – 10 часов			
85		ИОТ-018-98, Техника эстафетного бега	
86		Закрепление техники эстафетного бега, бег 60 м с высокого старта	
87		Совершенствование техники метания мяча, бег 60 м с низкого старта	Бег 100 м
88		Совершенствование техники движений в метании мяча, кросс 500 м	
89		Совершенствование техники метания мяча на дальность	
90		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега	Метание мяча
91		Обучение техники прыжка в высоту способом перешагиванием, кросс 1 км	
92		Контроль бега на 500 м, совершенствования техники прыжка в высоту с разбега	
93		Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 400 м	
94		Учёт техники прыжка в длину с разбега, бег 1000 м	
95		Совершенствование техники финиширования в беге на средние и длинные дистанции	
96		Учёт техники прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием	
97		Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	
Туризм – 8 часов			
98		ТБ при проведении походов, поведение на открытых водоёмах, установка палатки, кросс 1 км	
99		Переноска пострадавшего, вязка узлов, кросс 1 км	
100		Вязка узлов, полоса препятствий, кросс 1,5 км	
101		Определение сторон горизонта и азимута, кросс 1 км	
102		Вязка узлов, определение азимута на предмет, полоса препятствий	
103		Топографические знаки на картах, вязка узлов, кросс 1,5 км	
104		Определение азимута на КП, топографические знаки	
105		Обобщения пройденного материала по туристической подготовке, работа по станциям	
Резервные уроки			

		Эстафеты, учебная игра в волейбол	
		Упражнения с набивными мячами, подвижные игры	
		Эстафеты с мячами, лазание по канату, игра в волейбол	
		Строевые упражнения, подвижные игры	
		Акробатические упражнения, игра в волейбол	
Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе			
Легкая атлетика 12 ч			
1		ИОТ-018-98, ОРУ на выносливость, медленный бег 10 минут	
2		Обучение техники длительного бега, бег 800 м	
3		ОРУ на выносливость, обучение технике длительного бега, бег 1000 м	
4		Челночный бег 8x10 3 попытки, совершенствование техники длительного бега	Бег 30 м
5		Обучение техники равномерного бега, бег 1000 м	
6		Совершенствование техники равномерного бега 12 минут	
7		ОРУ на выносливость, бег 1000 м на время	
8		Обучение технике бега на длинные дистанции, бег 1500 м	
9		Развитие выносливости, совершенствование техники бега на длинные дистанции	
10		Обучение техники преодоления препятствий, бег 1500 м	
11		Совершенствование техники преодоления препятствий, челночный бег 10x10 3 попытки	Сгибание и разгиб. Рук
12		Кросс 1500 м зачёт	
Волейбол – 24 часа			
13		ИОТ-021-98, перемещения в стойке из различных положений(боком, лицом и спиной вперёд)	
14		Закрепление элементов техники перемещений в стойке, остановки, ускорения	
15		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над	

		собой	
16		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещений	Прыжок с места
17		Совершенствовать передачи мяча снизу и сверху	
18		Прямая нижняя и боковая подача через сетку	
19		Совершенствовать нижнюю и боковую подачи	
20		Совершенствовать прямую верхнюю подачу через сетку	
21		Закрепление приёма и передачи мяча снизу и сверху	
22		Тактика первых и вторых передач	
23		Обучение и совершенствование тактики вторых передач	
24		Комбинации из основных элементов (подача, приём, 2передача)	Подтягивание
25		Прямая верхняя подача и приём мяча в тройках	
26		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	
27		Совершенствование передачи мяча двумя руками над собой	
28		Передачи мяча двумя руками в прыжке	
29		Приём мяча после отскока от сетки	
30		Совершенствование верхней передачи назад за голову	
31		Нападающий удар со второй линии	
32		Первая передача в зону 3	
33		Разучивание нападающего удара из зон 2 – 4	
34		Совершенствовать нападающий удар, блокирование и страховка	Наклоны сидя
35		Совершенствование изученных элементов, блокирование нападающего удара	
36		Зачётная игра	
Гимнастика -12 часов			
37		ИОТ-017-98, строевые упражнения, висы	
38		Кувырок вперёд и назад, строевые упражнения	
39		Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, строевые упражнения	
40		Строевой шаг, повороты на месте, равновесие, лазание по канату	
41		Перестроения из колонны по два в колонну по одному, перекаты, длинный кувырок вперёд	Подъём туловища
42		Обучение технике опорного прыжка, лазание по канату, упражнения на перекладинах	
43		Опорные прыжки, стойка на голове и руках, мост из положения лёжа	

44		Опорный прыжок, упражнения на перекладине и гимнастическом бревне, перекаты	
45		Комбинации из акробатических упражнений, упражнения на параллельных брусьях	
46		Строевые упражнения, опорные прыжки, лазание по канату	
47		Упражнения на гимнастическом бревне, на высокой перекладине	
48		Упражнения на брусьях, гимнастическом бревне	
Лыжная подготовка			
49		ИОТ-019-98, техника одновременных лыжных ходов	
50		Техника одновременного и попеременного 2-х шажного хода, прохождение дистанции 1,5 км	
51		Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	
52		Техника одновременного и попеременного 2-х шажных ходов, прохождение дистанции 2 км	
53		Совершенствование одновременного бесшажного хода, прохождение дистанции 2,5 км	
54		Техника преодоления подъёмов и спусков, прохождение дистанции 3 км	
55		Повороты переступанием в движении, подъём в гору скользящим шагом	
56		Подъём « ёлочкой» и « полуёлочкой», спуск с горы в средней стойке, торможение и поворот упором	
57		Совершенствовать технику лыжных ходов, кросс 3 км	
58		Преодоление бугров и впадин при спуске с горки	
59		Техника попеременных 2-х шажных ходов, преодоление дистанции 3 км	
60		Техника одновременных ходов, кросс 3 км	
61		Коньковый ход	

62		Одноимённый полуконьковый ход, прохождение дистанции 3км	
63		Переход с хода на ход, прохождение дистанции 4 км без времени	
64		Переход с хода на ход, преодоление подъёмов «лесенкой»	
65		Коньковый ход без отталкивания палками, эстофета с этапом 1 км	
66		Совершенствование техники лыжных ходов, гонка 3 км	
67		Совершенствование конькового хода без отталкивания палками, спринт 800 м	
68		Совершенствовать технику лыжных ходов, преодоление дистанции 3 и 5 км	
69		Совершенствовать технику подъёмов, торможение и повороты, прохождение дистанции 3 и 5 км	
Баскетбол - 15 часов			
70		ИОТ -022-98, совершенствовать технику ведения мяча левой и правой рукой	
71		Совершенствовать ловлю и передачи мяча в движении	
72		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча	
73		Выбивание и вырывание мяча, перехваты	
74		Сочетание приёмов передача, ведение и бросок, учебная игра	Прыжки на скакалках
75		Броски по кольцу с сопротивлением, подбор мяча	
76		Сочетание приёмов передача, ведение и бросок, добивание мяча	
77		Нападение быстрым прорывом, учебная игра	
78		Позиционное нападение, заслоны	
79		Личная защита	
80		Ознакомление с прессингом, заслоны	Подъём ног
81		Зонная защита, 2-х сторонняя игра	
82		Система личной защиты, постановка спины	
83		Взаимодействие 3-х нападающих против 2-х защитников	
84		Нападение против личной защиты, зачётная игра	Удержание ног

Лёгкая атлетика – 10 часов			
85		ИОТ -018-98, техника эстафетного бега	
86		Закрепление техники эстафетного бега, бег 100 м с высокого старта	
87		Совершенствование техники метания мяча, бег 100 м с низкого старта	Удержание рук
88		Совершенствование техники движений в метании гранаты, кросс 1 км	
89		Оценка техники в метании гранаты на дальность	
90		Совершенствовать технику бега на короткие дистанции, техника прыжков в длину с разбега	
91		Обучение техники прыжка в высоту способом перешагиванием, кросс 1 км	
92		Контроль бега на 1 км, совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега	Метание мяча
93		Совершенствовать технику бега на длинные дистанции, бег 400 м	
94		Прыжок в длину с разбега, бег 100 м	
95		Совершенствовать технику бега на средние дистанции, бег 500 м	
96		Совершенствование техники спринтерского бега, бег 200 м	
97		Зачётный урок, кросс 2 км	
Туризм - 8 часов			
98		ТБ при проведение походов и экскурсий, правила повед. на открытом водоёме, установка палатки, кросс 1.5 км	
99		Переноска пострадавшего, вязка узлов, кросс 1 км	
100		Вязка узлов, полоса препятствий, кросс 2 км	
101		Определение сторон горизонта и азимута, кросс 1 км	
102		Вязка узлов, определение азимута на предмет, полоса препятствий	
103		Условные знаки карт, вязка узлов, кросс 2 км	
104		Прохождение дистанции по КП, топографические знаки	
105		Обобщение пройденного материала по туристической техники, работа по станциям	

Резервные уроки		
		Совершенствовать технику прямого нападающего удара, учебная игра
		Прямой нападающий удар, блокирование
		Совершенствовать технику группового блокирования
		Технико-тактические действия в нападении, учебная игра
		Технико-тактические действия в защите, учебная игра

Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал игровой
2. Стенка гимнастическая
3. Козёл гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Канат для лазания
6. Мост гимнастический
7. Скамейки гимнастические
8. Маты гимнастические
9. Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
10. Комплект щитов баскетбольных
11. Сетка волейбольная
12. Лыжи
13. Палатки туристические
14. Спальники и другие принадлежности

Пришкольная площадка.

1. Площадка футбольная
2. Гимнастический городок
3. Полоса препятствий

Используемая литература:

1. А.П.Матвеев Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. Москва Просвещение 2012 г.
2. А.П.Матвеев Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. Москва. Дрофа. 2004 г.
3. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре Москва. Дрофа 2001
4. В.П.Богословский , Л.Е.Любомирский, Физическая культура 5-6-7 классы. Москва, Просвещение, 1997 г.
5. Л.Е.Любомирский В.И.Лях, Физическая культура 8-9 классы, Москва, Просвещение 2001 г.
6. Г.И.Бергер Конспекты уроков для учителей физкультуры 5-9 классы. Москва. Владос 2002 г.