

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Никольская основная школа №28
имени Ю.Н.Лунина» Ефремовского района Тульской области

Рассмотрена и рекомендована к использованию
межшкольным методическим объединением
учителей-предметников гуманитарного цикла
на базе МКОУ «Медведская СШ №17»
Протокол №1 от « 28 » августа 2019 г.
Руководитель ММО _____ (_____.)

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Никольская основная школа
№28 имени Ю.Н.Лунина»

Д.И.Рязанов



Приказ № 25
от «30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5- 9 классов

Рабочая программа разработана
Чурсиным Артемом Алексеевичем,
учителем физической культуры
МКОУ «Никольская основная школа
№28 имени Ю.Н.Лунина»

с.Никольское, 2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования, образовательной программы образовательного учреждения, комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов (Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2015 г.) Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение *следующих целей*:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в учебном плане: Рабочая программа рассчитана на 35 учебных недель из расчета 3 часа в неделю 5, 7, 8, 9 классы; 2 часа в неделю 6 класс

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета: Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Кроме того, направленно на воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации, и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета:

Предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1 -2 раза в четверть. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 четверти. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 четверти. Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических

действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1 и 4 четверти в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями, режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3 Содержание учебного предмета

V КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (6ч)

Олимпийские игры древности.

Основы истории возникновения и развития физической культуры.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Физическое развитие человека. Осанка основные средства формирования и профилактика

нарушения осанки.

Режим дня, его основное содержание и планирование.

Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

Способы закаливания организма.

Правило поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. История зарождения лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола и гимнастики.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Лёгкая атлетика(34ч)

Бег на короткие дистанции : высокий старт, низкий старт, бег с ускорением от 30 до 40м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1км.

Кроссовый бег : ходьба и бег по пересечённой местности, чередование ходьбы и бега, кросс до 1,5 км, игры: « Погоня», « Перебежки».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание)

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров и на дальность с шага способом « из-за спины через плечо» из положения скрестного шага.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств

Тестирование уровня двигательной подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики (13ч)

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад в группировке; стойка на лопатках, мост из положения лёжа.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на низкой перекладине) : вис согнувшись и прогнувшись (м), поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание в висе(м), смещанные висы (д), подтягивание из вися лёжа(д)

Прикладные упражнения: передвижение ходьбой, бегом прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; расхождение при встрече на гимнастической скамейке, лазание по шесту и канату, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов

физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней

гимнастики и для формирования правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры

Баскетбол (11ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: основная стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с шагом, со сменой места после передачи, в движении.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой».

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменений позиций. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Правила соревнований по мини – баскетболу.

Волейбол (12ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд.

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, приём мяча снизу двумя руками на месте.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

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

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; правила и организация

избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Элементы техники национальных видов спорта

« Русская лапта»(11ч).

Технические приёмы в игре « Русская лапта» - бег с изменением направления и скорости передвижения « броуновское движение», преодоление препятствий в беге (барьеры, гимнастические скамейки), метание мяча на дальность и в цель, передача и ловля теннисного мяча м в парах, ловля мяча одной и обеими руками, передача мяча с разных расстояний (близкое, среднее, дальнее), осаливание соперника с близкого расстояния, неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Переосаливание. Удары битой по мячу способом сверху. Подвижные игры с элементами русской лапты. Учебная игра по упрощённым правилам.

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Лыжная подготовка (18 ч)

Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.
Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции-1км.
Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции-1 км.
Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1, 5 км.
Теоретические сведения . оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.
Эстафеты с передачей палок.
Торможение «плугом».Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.
Торможение и повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.
Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием.
Прохождение дистанции 2,5 км.
Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции-3 км.
Лыжные гонки- 1 км. Эстафеты-игры.
Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.
Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.
Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.
Лыжные гонки-1,5 км. Повторение поворотов, торможений
Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.
Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.

VI КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Олимпийские игры современности.

Физическая подготовка, физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Основные правила развития физических качеств.

Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Лёгкая атлетика (20 ч).

Бег на короткие дистанции : старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением (от 15 до 30м),

бег с ускорением от 30 до 50м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 200м. Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Кроссовый бег преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1,5 км.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров и на

дальность с 4-5 шагов разбега.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте,

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнение на средней перекладине): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(м).

Прикладные упражнения: лазанье по шесту и канату в два приёма, лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов

физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней

гимнастики и для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

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

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры

Баскетбол (6 ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, с отскоком от пола, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивания мяча, опека нападающего без мяча и с мячом.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменений позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков

«Отдай мяч и выйди». Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований по мини-баскетболу.

Волейбол (7 ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, ускорений).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передача мяча над собой, приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

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

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

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

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила соревнования по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. *Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры. *Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Элементы техники национальных видов спорта «Русская лапта» (4 ч)

Технические приёмы в игре «Русская лапта» - бег с ускорением на коротких отрезках со зрительным контролем за всей площадкой. Бег с преодолением двух-трёх вертикальных препятствий. Передача мяча в парах с шагом, со сменой мест, в движении, с поворотом. Осаливание стоя спиной к бьющему. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Обманные удары в правую и левую зоны.

Тактические приёмы: индивидуальные действия игроков в лапту в защите — способы передвижения, ловли мяча, передачи, осаливание. Учебная игра по упрощённым правилам.

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры.

Лыжная подготовка (16 ч)

Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.

Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение 1 км.

Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции- 1,5 км.

Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1, 5 км.

Теоретические сведения . оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.

Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.

Эстафеты с передачей палок.

Торможение «плугом».Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.

Торможение и повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.

Торможение и повороты переступанием. Дистанция 2 км.

Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием.

Прохождение дистанции 2,5 км.

Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции-3 км.

Лыжные гонки- 1 км. Эстафеты-игры.

Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км

Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.

Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.

Лыжные гонки-1,5 км. Повторение поворотов, торможений.

Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.

Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.

Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Основные правила развития физических качеств.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Основные формы занятий физическими упражнениями.

Понятие утомление и переутомление.

Правила организации мест занятий, выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Лёгкая атлетика (26ч).

Бег на короткие дистанции : старт с опорой на одну руку с последующим ускорением (от 30 до 50м),

бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м.

Бег в равномерном темпе до 10 минут (девочки) и до 15 минут (мальчики).

Кроссовый бег: старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 2000м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега (движение рук и ног в полёте).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега (переход планки и уход от планки).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

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

Гимнастика с элементами акробатики (13ч).

Строевые упражнения: выполнение команд « Пол-оборота направо!» « Пол-оборота налево!»

« Пол шага!» « Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки- кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки: мальчики- прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см), девочки-прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 10см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина): подъём переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина), передвижение в вися (высокая перекладина), махом назад соскок (высокая перекладина)(м)

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: лазанье по шесту и канату . Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Правила соревнований по гимнастике.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Спортивные игры

Баскетбол (27ч).

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: -комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным

сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков: бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Индивидуальная техника защиты: Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

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

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини- баскетбола. Правила соревнований по мини- баскетболу.

Волейбол (13ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча через сетку сверху двумя , передача мяча над собой, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

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

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

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

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; правила и организация

избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Элементы техники национальных видов спорта

« Русская лапта» (4ч).

Бег по дуге, зигзагообразный, переменный бег. Бег на скорость на коротких отрезках с выполнением следующих действий: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок, прыжок, поворот кругом; бег зигзагами; пробежать 2-3м спиной вперёд, то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег.

Ловля и передача мяча в тройках, четвёрках, пятёрках, в квадратах. Ловля мяча, летящего « свечой», в движении, мячей летящих вправо и влево от ловящего. Передача мяча в движении, способом сверху, сбоку, снизу.

Осаливание игрока, делающего кувырок, прыгающего, катящегося по площадке.

Выбор биты. Удары битой по мячу в заданные зоны. Обманные удары в правую и левую зоны

Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра по правилам. Правила игры в русскую лапту.

Лыжная подготовка 18 ч

Техника безопасности во время лыжной подготовки.

Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Подъем «полукоромышкой». Одновременный безшажный ход.

Торможение и поворот плугом.

Попеременный двухшажный ход. Передача эстафеты.

Подъем «коромышкой». Одновременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км.

Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты.

Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции с ускорением.

Торможение и поворот плугом, упором.

Подъем «коромышкой».

Прохождение дистанции до 3.5 км.

Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1,5 км.

Повороты переступанием в движении, передвижение по дистанции.

Итоги лыжной подготовки, игра.

VIII КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (7 ч)

Основные этапы развития физической культуры в России.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно ориентированное), их цели и формы организации

Физическая нагрузка. Её показатели и величины.

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

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

Простейшие приёмы самомассажа.

Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Лёгкая атлетика (30 ч)

Бег на короткие дистанции : низкий старт (стартовый разгон) с последующим ускорением (до 30 м),

бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девочки) и 2000м (мальчики).

Бег в равномерном темпе до 15 минут (девочки) и до 20 минут (мальчики).

Кроссовый бег : бег по пересечённой местности с изменением направления. Кросс до 2000м (девочки) и 3000м (мальчики).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девочки) и до 16м (мальчики). Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)

Строевые упражнения: выполнение команды « Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад.

Опорные прыжки: мальчики- прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 100-115см), девочки-

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на средней и высокой перекладине): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём завесом вне (юн).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту на скорость . Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания,

адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно- двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения- близорукость).

Спортивные игры

Баскетбол (19 ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при встречном и параллельном движении, передача с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча с отскоком от пола.

Техника ведение мяча: ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков: броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли и ведения мяча с пассивным противодействием защитника. Броски мяча в сочетании с другими приёмами. Максимальное расстояние до корзины 4,80м
Штрафной бросок.

Индивидуальная техника защиты: Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча. Держание игрока с мячом.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

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

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в

игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол (15 ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча через сетку над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд, приём мяча после подачи.

Техника подачи мяча: нижняя, верхняя подача мяча

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

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

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

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Элементы техники национальных видов спорта

« Русская лапта» (3 ч)

Передвижение в защите и в нападении. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Ловля мячей в

прыжке и падении. Передача мяча в падении. Осаливание соперника с дальнего расстояния. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары (подставка, смена способов удара). Приёмы позволяющие избежать осаливания: кувырок, прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра по правилам.

Лыжная подготовка (18 ч)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Скользкий шаг без палок и с палками.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении.

Подъем в гору скользким шагом.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Подъем «полуселочкой».

Коньковый ход.

Торможение и поворот упором.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы

Одновременные ходы.

Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.

Коньковый ход, спуски и подъемы.

Коньковый ход, дистанция до 3 км.

Прохождение дистанции до 4, 5 км.

Торможение и поворот упором, работа на дистанции 2 км.

Итоги лыжной подготовки. Игра.

IX КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (8 ч)

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Техника движения и её основные показатели.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Основы туристской подготовки. Организация и проведения походов.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленностью.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Лёгкая атлетика (30 ч).

Бег на короткие дистанции : низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 30 м), бег с ускорением от 40 до 60м, Бег на результат (30, 60,100 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девушки) и 2000м (юноши). Бег в равномерном темпе до 10 минут (девушки) и до 15 минут (юноши).

Эстафетный бег: передача эстафеты

Кроссовый бег : кросс до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат)

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 7-9 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки) и до 18м (юноши). Метание мяча 150г с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития

выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (13ч)

Строевые упражнения: переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: юноши- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Опорные прыжки: юноши- прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см), девочки- прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения высокой перекладине): подъём переворотом в упор махом и силой(юн).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девушки)

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши).

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

Самостоятельные занятия: самостоятельные составления простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.

Спортивные игры

Баскетбол (15 ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом

(ловля, передача, ведение, бросок).

Техника ведение мяча: ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков: броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.

Индивидуальная техника защиты: Перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в корзину.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведение, бросков).

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

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в

игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Действие нападающего против нескольких защитников (действие трёх нападающих против одного и двух защитников). Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол (15 ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Приём мяча отражённого от сетки.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. *Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

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

Тактические действия в волейболе: тактические действия игроков передней линии в нападении, игра в нападении в зоне 3, взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Элементы техники национальных видов спорта «Русская лапта» (3ч)

Передвижение в защите и в нападении. Ловля мяча обеими руками и одной в прыжке, в падении. Осаливание с разных дистанции, с неудобной руки. Разнообразные удары битой по мячу. Приёмы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2.

Лыжная подготовка (18 ч)

Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.

Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.

Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.

Техника выполнения одновременного двухшажного хода.

Обучение переходам с одного хода на другой.

Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями до 200м.
Оценка техники попеременного двухшажного хода.
Попеременный четырехшажный ход.
Оценка умения выполнять переход с одного хода на другой.
Техника преодоления контруглов.
Соревнование на дистанции 1 км.
Попеременный четырехшажный ход. Встречные эстафеты.
Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.
Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.
Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.
Оценка техники попеременного четырехшажного хода.
Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.
Прохождение дистанции до 5 км. Итоги лыжной подготовки

4. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	82	57	88	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	4	4	7	8
1.2	Лёгкая атлетика	34	20	26	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	11	13	13	13
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	11	6	27	19	15
1.5	Лыжная подготовка	18	16	18	18	18
2	Вариативная часть	23	11	17	18	18
2.1	Русская лапта	11	4	4	3	3
2.2	Спортивные игры (волейбол)	12	7	13	15	15
2.3	Тестирование уровня физической подготовленности	В процессе урока				
3	Развитие основных физических качеств	В процессе урока				
4	Всего часов	105	68	105	105	102

Учебная и методическая литература:

Примерная программа по физической культуре основного общего образования (сборник документов (физическая культура) составители: Э.Д. Днепров, А.Г. /Дрофа 2007 г

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Автор – доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г)

Учебник для учащихся 10-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А Зданевич М. Просвещение 2007г

Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.О.Листов М,2001г

Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова В.С. Кузнецова-М1998г

Урок в современной школе / ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров-М,2004г

Журнал « Физическая культура в школе»

Газета « Спорт в школе»

Силовая подготовка детей школьного возраста В.С. Кузнецов,
Г.А. Колодницкий М Просвещение 2001г

Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы: методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров – М: Дрофа, 2003г

Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:

За работу на уроке:

«5»- проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;

«4» - недостаточное настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;

«3»- посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе;

«2»- отсутствие на уроке без уважительной причины и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:

«5»- упражнение выполняется технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился;

«4»- упражнение выполняется технически правильно, умение сформировано, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился;

«3»- упражнение выполняется с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень развития определённого двигательного качества такой же, что и начальный;

«2»- невыполнение требований учебной программы.

Материально – техническое оснащение учебного процесса
по предмету « Физическая культура»

№п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуры (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	1	
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	1	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования(базовый уровень)	1	
1.5	Авторские программы « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл (Авт. Лях и А.А. Зданевич)	1	
1.6	Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс	2	
1.7	Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл	По одному экземпляру	В библиотечном фонде
1.8	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В библиотечном фонде
1.9	Методические издания для учителей по физической культуре		Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	По одному экземпляру	
3.	Экранно – звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета: « Травматизм. правила оказания первой помощи» « Основы безопасности на воде» Презентации: « Обучение игре « Русская лапта» в 5 классе» « Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека»	По одному экземпляру	

	« Откуда взялся мяч» Баскетбол « Совершенствование бросков. Личная защита» « Пагубность вредных привычек их профилактика»		
3.2	Аудиозаписи	По одному экземпляру	Для проведения гимнастических комплексов; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр	1	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R CD-RW, а также магнитных записей.
	Учебно- практическое оборудование		
5	ГИМНАСТИКА		
5.1	Стенка гимнастическая	1	
5.2	Козёл гимнастический	1	
5.3	Конь гимнастический	1	
5.4	Перекладина гимнастическая	1	
5.5	Шест для лазанья	1	
5.6	Мост гимнастический подкидной	1	
5.7	Мостик гимнастический пружинный	1	
5.8	Мостик гимнастический подставной	1	
5.9	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	1	
6.0	Скамейка гимнастическая жёсткая	1	
6.1	Гантели Литые 1 кг	2	
6.2	Маты гимнастические	3	
6.3	Мяч набивной	1	
6.4	Скакалка гимнастическая	5	
6.5	Палка гимнастическая	5	
6.6	Обруч гимнастический	5	
7	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		
7.1	Планка для прыжков в высоту	1	
7.2	Стойки для прыжков в высоту	1	
7.3	Барьеры легкоатлетические	1	
7.4	Рулетка измерительная (5м)	1	
7.5	Номера нагрудные	20	
7.6	Секундомер электронный	3	
7.7	Мяч для метания	3	
7.8	Гранаты для метания	4	
8	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		

8.1	Щиты баскетбольных с кольцами и сеткой	2 комплект	
8.2	Мячи баскетбольные	5	
8.3	Сетка волейбольная	1	
8.4	Мячи волейбольные	2	
8.5	Мяч футбольный	1	
8.6	Футбольная форма		
9	ТУРИЗМ		
9.1	Палатки туристические	5	
9.2	Спальные мешки	5	
	Средства доврачебной помощи		
9.3	Аптечка медицинская	1	
10	Спортивные залы (кабинеты)		
10.1	Спортивный зал игровой	1	
10.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя, рабочий стол, стулья, книжные полки, место для одежды.
11	Пришкольный стадион (площадка)		
11.1	Игровое поле для мини-футбола	1	
11.2	Площадка игровая баскетбольная	1	
11.3	Площадка игровая волейбольная	1	
11.4	Полоса препятствий	1	

КТП 5 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний	Олимпийские игры древности. ИОТ № 19,20,45	1
Лёгкая атлетика (13ч)	ИОТ №23 История развития лёгкой атлетики в России. Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий старт, пробегание отрезков 10-15м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании мяча. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).	1
	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий старт , бег с высокого старта до 20м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1
	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1
	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного	1

	уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость).	
	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения ,высокий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с одного и двух шагов. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 5мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с одного и двух шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-4 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1
	Равномерный бег до 1500м (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.	1
Русская лапта (3ч)	История развития Русской лапты. Элементы техники национальных видов спорта Русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах и развитие ловкости.	1
	Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты	1
	Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты.	1
Баскетбол (5ч)	ИОТ № 25. История возникновения баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: основная стойка, перемещение в стойке, держание мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.	1
	Технические приёмы в баскетболе: защитная стойка баскетболиста, передвижение по площадке без мяча, остановка в два шага без мяча.	1

	Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» и координационных способностей.	
	Технические приёмы в баскетболе: перемещение в стойке, остановка в два шага и прыжком без мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» , скоростных и координационных способностей.	1
	Технические приёмы в баскетболе: повороты на месте в стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперёд, ведение мяча на месте . Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» , скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	Повороты на месте в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Контроль техники передачи мяча на месте и с шагом вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Волейбол (4ч)	ИОТ№26 История возникновения волейбол. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1
	Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1
	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола	1
	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
	Физическое развитие человека. Осанка, основные средства формирования и профилактика нарушения осанки	1
	ИОТ №22 Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному дроблением и сведением. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
	Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1
	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад. Прикладные упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д).Комплекс упражнений для глаз, физкультпауза (физкультминутка).	1
	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке и назад в упор присев; стойка на лопатках. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе и вис на согнутых руках(м), смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. КУ-	1

	прыжки со скакалкой за 15с.	
	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе и вис на согнутых руках(м); смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами акробатики.	1
	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе и вис на согнутых руках(м)на высокой перекладине; смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.	1
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Прикладные упражнения: передвижение по наклонной скамейке, лазание по шесту. Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад.	1
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Оценка техники выполнения упражнений на перекладине.	1
	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
	Опорный прыжок.Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости , силы.	1
	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1
	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
Волейбол (3ч)	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
	Основная стойка.Передвижения по площадке.Разновидности передач.	1
	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Основные правила игры в волейбол. Пионербол с элементами	1

	волейбола. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	
	Техника передачи мяча над собой. Подвижные игры с элементами.	1
Лыжная подготовка (18 ч)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции-1 км.	1
	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции-1 км.	1
	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1, 5 км.	1
	Теоретические сведения . оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1
	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	1
	Торможение и повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
	Торможение. Повороты преступанием. Дистанция 2 км.	1
	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции-3 км.	1
	Лыжные гонки- 1 км. Эстафеты-игры.	1
	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1
	Лыжные гонки-1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1
	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1
	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1
Основы знаний (2час)	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутка и их значение для профилактики утомления.	1
	Способы закаливания организма	1
Волейбол (5ч)	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.	1
	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.	1

	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола	1
	Нижняя прямая подача. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола	1
	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (через сетку с 3м). Комбинации из освоенных элементов и развитие координационных качеств. Пионербол с элементами волейбола	1
Основы знаний (2ч)	Режим дня, его основное содержание. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1
Баскетбол (3ч)	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя руками на месте. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Оценка техники выполнения бросков одной и двумя руками на месте. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1
Лёгкая атлетика (10ч)	ИОТ №23 Кроссовая подготовка: ходьба и бег по пересечённой местности и развитие общей выносливости. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Кроссовая подготовка: смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 1,5 км. Игра « Перебежки» Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Кроссовая подготовка: смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 1,5 км. Игра « Погоня» Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Кроссовая подготовка: смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков до 1,5км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 1,5км. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Прыжок в высоту сп «перешагивания» (отталкивание в сочетании с работой маховой ноги и рук). Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1
	Прыжок в высоту сп «перешагивания» (отталкивание в сочетании с работой маховой ноги и рук, переход через планку). Метание мяча в цель. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1
	Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель с 8-10м . Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Оценка техники прыжка в высоту сп « перешагивание». Оценка метания мяча в цель с расстояния 8-10м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1
	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно- силовых качеств: эстафеты с бегом, прыжками и	1

	переноской набивного мяча.	
Русская лапта(3ч)	Технические приёмы в игре Русская лапта: перемещение по площадке, ловля и передача малого мяча в парах и развитие ловкости. Подвижные игры с элементами русской лапты.	1
	Ловля и передача с разных расстояний. Удары битой сверху. Основные правила игры в лапту. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
	Бег с преодолением препятствий. Передача мяча с разных расстояний и развитие ловкости. Удары битой сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
Лёгкая атлетика (11ч)	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Оценка техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин	1
	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; оценка за освоение техники и за дальность броска. Овладение техникой длительного бега	1
	Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1
Русская лапта (5ч)	Технические приёмы в игре Русская лапта: осаливание игрока с близкого расстояния Удары битой по мячу сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.	1
	Осаливание неподвижного игрока. Удары битой по мячу способом	1

	сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. КУ- передача малого мяча в парах 20с.	
	Осаливание игрока бегущего в одном направлении. Переосаливание. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.	1
	Осаливание игрока бегущего в одном направлении. Переосаливание. КУ- удары битой по мячу способом сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.	1
	Овладение игрой и развитие ловкости и быстроты. Контрольная учебная игра.	1

КТП 6 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний (1ч)	Олимпийские игры современности. ИОТ № 19,20,45	1
Лёгкая атлетика (7 ч)	ИОТ№23Выдающиеся спортсмены по лёгкой атлетике в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции (высокий старт с опорой на одну руку, пробегание отрезков 15-30м, прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств	1
	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до5мин.	1
	Правила соревнования по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции).Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега с 7-9 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Правила соревнования по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с 4-5 шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 7 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Правила соревнования по метанию мяча на дальность. Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1
	Правила соревнования в беге на средние и длинные дистанции. Равномерный бег до 1500м (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.	1
Русская лапта (2 ч)	Элементы техники национальных видов спорта Русская лапта: правила игры , ловля и передача малого мяча в парах с шагом, со	1

	сменной мест и развитие ловкости. Учебная игра	
	Технические приёмы в игре русская лапта: Ловля и передача малого мяча в движении Удары битой по мячу способом сверху. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Учебная игра.	1
Баскетбол (2 ч)	ИОТ № 25. Достижения Российских баскетболистов. Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (бег с изменением направления)Техника ведения мяча(ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте) . Комплекс упражнений на развитие быстроты движения. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1
	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Комплекс упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Игры и игровые задания 2:1.	1
Волейбол (2 ч)	ИОТ№26 Достижения Российских волейболистов .Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1
	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
Основы знаний(1ч)	Физическая подготовка, физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	1
Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)	ИОТ №22 Строевые упражнения: строевой шаг. Основы выполнения гимнастических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
	Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	1
	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой. КУ- прыжки со скакалкой за 15с.	1
	Составления с помощью учителя простейших комбинаций из освоенных акробатических элементов. Демонстрация упражнений. Акробатические упражнения и комбинации из	1

	освоенных элементов. Оценка техники выполнения упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами акробатики.	
	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силовых способностей.	1
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Прикладные упражнения: преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку, лазание по шесту. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата со скакалкой.	1
	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Установка и уборка снарядов.	1
	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с набивными мячами и развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1
	Оценка прохождения полосы препятствий. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
Баскетбол (2 ч)	ИОТ №25 Технические приёмы в баскетболе: остановка « двумя шагами» после ведения и ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.. Техника броска мяча одной рукой после ведения. Комплексы упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Техника ведения мяча ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра. Оценка техники ведения мяча с обводкой препятствий. Тактические действия: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам 4х4.	1
Волейбол (2ч)	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.	1

	Передача мяча в парах: с набрасывания партнёром, встречная, над собой -партнёру, с перемещением через сетку. Имитация приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.	1
Лыжная подготовка (16 ч)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение 1 км.	1
	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции-1,5 км.	1
	Теоретические сведения . оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1
	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
	Торможение «плугом».Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	1
	Торможение и повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
	Торможение и повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
	Лыжные гонки- 1 км. Эстафеты-игры.	1
	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты.	1
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1
	Лыжные гонки-1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1
	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1
	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1
Основы знаний (1 ч)	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Волейбол (3 ч)	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Комбинации из освоенных стоек и перемещений. Приём мяча снизу двумя руками. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.	1
	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.	1

Лёгкая атлетика (6 ч)	ИОТ №23 Кроссовая подготовка: ходьба и бег по пересечённой местности , преодоление препятствий прыжком, перешагивая и развитие общей выносливости. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Кроссовая подготовка: смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков до 1,5км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спрыгивание с препятствий. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 1,5км. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель с 8-10м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1
	Метания мяча в цель на результат с расстояния 8-10м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1
	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно- силовых качеств: эстафеты с бегом, прыжками и переноской набивного мяча.	1
Основы знаний (1 ч)	Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1
Баскетбол (2 ч)	ИОТ № 25. Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника Техника защитных индивидуальных действий (опека нападающего с мячом и без мяча). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1
Лёгкая атлетика (7 ч)	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Метание малого мяча на дальность на результат. Овладение техникой длительного бега.	1
	Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км без учёта	1

	времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	
Русская лапта (2 ч)	Технические приёмы в игре Русская лапта: осаливание игрока. Удары битой по мячу сверху и сбоку с набрасыванием партнёром. Обманные удары в правую и левую зоны.. Учебная игра по правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.	1
	Индивидуальные действия игроков в защите, ловля мяча с лёта. Учебная игра по правилам. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.	1

КТП 7 кл

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Спортивные занятия	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ИОТ № 19,20,45	1
	ИОТ № 23 Бег на короткие дистанции (низкий старт, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей). Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.	1
	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий и низкий старт, бег с высокого старта до 60м, прыжковые упражнения). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1
	Бег на короткие и средние дистанции (бег по дистанции). Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 7 мин.	1
	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся	1
	(силовые способности и выносливость). Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте). Равномерный бег на средние дистанции до 1 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения , низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте). Равномерный бег на средние дистанции до 1 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей	1

	выносливости).	
	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 8мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 8мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 5-6 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1
	Равномерный бег до 1500м (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.	1
	История развития Русской лапты. Элементы техники национальных видов спорта Русская лапта: Правила игры. Ускорение пробежки. Ловля и передача малого мяча в тройках, четвёрках. Удары битой по мячу в заданную зону. Учебная игра.	1
	Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля мяча летящего свечой в движении. Осаливание прыгающего игрока. Обманные удары в правую и левую зоны. Учебная игра.	1
	ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении).Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1
	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств.	1
	Повороты без мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Повороты с мячом после остановки. Остановка прыжком после ведения. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением скорости Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80м). Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини- баскетбола.	1
	Остановка с мячом двумя шагами после ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Позиционное нападение 5:0 с	1

	изменением позиций. Игры и игровые задания 2:1.	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в стойке, остановок, поворотов, ускорений.	1
	ИОТ№26 Достижения советских и российских волейболистов. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Верхняя передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки . Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1
	Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки и имитация технических приёмов. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками в парах, наброшенного партнёром. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1
	ИОТ№26 Достижения советских и российских волейболистов. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Верхняя передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки . Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1
	Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки и имитация технических приёмов. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками в парах, наброшенного партнёром. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1
	Опорно- двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актах	1
	ИОТ №22 Достижения советских и российских гимнастов. Строевые упражнения: выполнение команд « Пол-оборота направо!» (налево). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1
	Строевые упражнения: выполнение команд « Короче шаг», « Пол шага», « Полный шаг». Страховка во время занятий акробатикой. Упражнения на низкой перекладине (м): подъём переворотом в упор толчком двумя. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1
	Акробатические упражнения: м- кувырок вперёд в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Упражнения на низкой перекладине (м): подъём переворотом в упор толчком двумя. Упражнения и композиции ритмической гимнастики (д), комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (м).	1

	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), д- кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на высокой перекладине (м): передвижение в висе, махом назад соскок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической скакалкой. КУ- прыжки со скакалкой за 20с.	1
	Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), д- кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на высокой перекладине (м): передвижение в висе, махом назад соскок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической скакалкой.	1
	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Освоенные упражнения на перекладине (м). Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.	1
	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	1
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту. Упражнения на перекладине (м). Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1
	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110см) –м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110см) –м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Расхождение вдвоём на узкой опоре. Лазание по шесту. Оценка техники упражнений на перекладине (м).	1
	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно- силовых качеств.	1
	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1
	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1
	ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с	1

	пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок мяча в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 3:1.	
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Оценка техники ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.	1
	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением, приём мяча снизу у стены, над собой; чередования передачи сверху - приём снизу. Нижняя прямая подача мяча в стену. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Сочетание приёма и передач в парах: передача сверху- приём снизу; передача сверху над собой – приём снизу партнёру; приём снизу над собой – передача сверху партнёру. Нижняя подача мяча в парах на точность. Подвижные игры с элементами подачи мяча Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (приём, передачи). Нижняя прямая подача с уменьшенного расстояния. Подвижные игры с элементами подачи мяча Позиционное нападение с изменением позиций. Оценка техники верхней передачи мяча в парах.	1
	Техника безопасности во время лыжной подготовки.	1
	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
	Повороты переступанием в движении.	1
	Попеременный двухшажный ход.	1
	Одновременный двухшажный ход.	1
	Подъём «полуелочкой.» Одновременный безшажный ход.	1
	Торможение и поворот плугом.	1
	Попеременный двухшажный ход. Передача эстафеты.	1
	Подъём «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	1
	Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км.	1
	Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты.	1
	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции с ускорением.	1
	Торможение и поворот плугом, упором.	1
	Подъём «елочкой».	1
	Прохождение дистанции до 3.5 км.	1
	Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1,5 км.	1
	Повороты переступанием в движении, передвижение по дистанции.	1
	Итоги лыжной подготовки, игра.	1
	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Правила самостоятельного тестирования физических качеств.	1
	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека. Основные формы занятий физическими упражнениями.	1

	ИОТ№25. Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.	1
	Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.	1
	Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях (ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении). Выбивание мяча при ведении Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол. КУ- пасс в стену за20с	1
	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Вырывание и выбивание мяча на месте и при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол. Оценка техники броска одной рукой в движении после ловли.	1
	Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Перехват мяча во время передачи. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 3:2.	1
	Технические приёмы в баскетболе: защитная стойка баскетболиста, передвижение по площадке без мяча, остановка в два шага без мяча. Комплекс упражнений на развитие	1
	« чувства мяча» и координационных способностей.	1
	Технические приёмы в баскетболе: повороты на месте в стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперёд, ведение мяча на месте . Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» , скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	Повороты на месте в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Контроль техники передачи мяча на месте и с шагом вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	ИОТ№26 Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи). Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола	1
	Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.	1
	Достижения Российских волейболистов .Технические приёмы в	1

	волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	
	ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения без сопротивления защитника. Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по упрощённым правилам.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). ИОТ № 19,20,45Вырывание и выбивание мяча на месте и во время ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча) Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей(высокий, низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте) с 5-7 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Оценка техники прыжка в длину способом « согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Бег на средние дистанции до 1 км в равномерном темпе.	1
	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1
	Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных	1

	способностей. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин	
	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на результат. Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.	1
	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно- силовые и силовые). Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Определение уровня физической подготовленности учащихся (гибкость и общей выносливости).	1
	Бег 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Бег на средние дистанции 2 км без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты	1
	Технические приёмы в игре Русская лапта: Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. Контрольная учебная игра.	1

КТП 8 кл

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний (1ч)	Основные этапы развития физической культуры в России. ИОТ № 19,20,45	1
Лёгкая атлетика (13ч)	ИОТ№23 Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств	1
	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 40м). Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1
	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость).	1
	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по	1

	дистанции, финиширование, бег с ускорением до 50м). Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	
	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» (на максимальный результат). Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат). Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 80м). Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости : бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Бег 100 м на результат. Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости : бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 1500м (д) и 2000м (м) (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи, удары по воротам), подвижные игры.	1
Русская лапта (1ч)	Технические приёмы в игре русская лапта: передвижение в защите и нападении, ловля высоколетящих мячей в прыжке, осаливание соперника с дальнего расстояния. Учебная игра по правилам.	1
Баскетбол (6ч)	ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	1
	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов (повороты без мяча и с мячом). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств.	1
	Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и ловли без сопротивления защитника. Оценка техники ловли и передачи мяча в	1

	движении с пассивным сопротивлением защитника.	
	Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Передача и ловля мяча при встречном движении. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и ловли с пассивным противодействием. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Контроль техники ведения мяча с изменением направления (челночный бег с ведением). Броски мяча двумя руками после ведения и ловли с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
Волейбол (4ч)	ИОТ№26 Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
	Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
	Передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров без сетки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. Игры и игровые задания с элементами волейбола.	1
Основы знаний(2ч)	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно - ориентированное), их цели и формы организации	1
Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)	ИОТ №22 Строевые упражнения: выполнение команд « Прямо! ». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1
	Строевые упражнения: повороты в движении. Составление упражнений и простейших комплексов по развитию силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. КУ- прыжки со скакалкой за 25с.	1
	Акробатические упражнения: м- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно- силовых способностей с набивными	1

	мячами.	
	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (м), д- -«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	1
	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.	1
	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	1
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту на время. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно- двигательного аппарата.	1
	Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) – м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
	Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) – м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Лазание по шесту на время.	1
	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно- силовых качеств.	1
	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1
	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1
Баскетбол (3ч)	ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание и вырывание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча в тройках с продвижением вперёд.	1
Волейбол (3ч)	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощённым	1

	правилам волейбола.	
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи на месте. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи после перемещения. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам волейбола. Оценка техники отбивания мяча кулаком через сетку.	1
Лыжная подготовка (18 ч)	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
	Попеременный двухшажный ход.	1
	Повороты переступанием в движении.	1
	Подъём в гору скользким шагом.	1
	Одновременный одношажный ход.	1
	Одновременный двухшажный ход.	1
	Подъём «полуелочкой».	1
	Коньковый ход.	1
	Торможение и поворот упором.	1
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
	Одновременные ходы.	1
	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
	Коньковый ход, спуски и подъемы.	1
	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
	Прохождение дистанции до 4, 5 км.	1
	Торможение и поворот упором, работа на дистанции 2 км.	1
	Итоги лыжной подготовки. Игра.	1
Основы знаний (2час)	Физическая нагрузка. Её показатели и величины.	1
	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1
Баскетбол (8ч)	ИОТ№25. Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.	1
	Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.	1
	Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях (ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении). Выбивание мяча при ведении Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол. КУ- пасс в стену за20с	1
	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Вырывание и выбивание мяча на месте и при	1

	ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини-баскетбол. Оценка техники броска одной рукой в движении после ловли.	
	Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Перехват мяча во время передачи. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 3:2.	1
	Технические приёмы в баскетболе: защитная стойка баскетболиста, передвижение по площадке без мяча, остановка в два шага без мяча. Комплекс упражнений на развитие «чувства мяча» и координационных способностей.	1
	Технические приёмы в баскетболе: повороты на месте в стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперёд, ведение мяча на месте. Комплекс упражнений на развитие «чувства мяча», скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	Повороты на месте в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Контроль техники передачи мяча на месте и с шагом вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Волейбол (5ч)	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача в парах Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Нападающий удар. Оценка техники выполнения приёма мяча в парах. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3 на укороченных площадках. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Прямой нападающего удара. Позиционное нападение с изменением позиций (6:0). Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. Оценка техники выполнения верхней прямой подачи (через сетку с 6м).	1
Баскетбол (9ч)	ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения без сопротивления защитника. Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по упрощённым правилам.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Вырывание и выбивание мяча на месте и во время ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола. КУ- «змея» с ведением мяча.	1
	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение с изменением	1

	позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча) Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Оценка техники комбинации из освоенных элементов. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
Лёгкая атлетика (13ч)	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей (низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Бег на средние дистанции до 1,5 км в равномерном темпе.	1
	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
	Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин	1
	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на результат. Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.	1
	Определение уровня физической подготовленности учащихся	1
	Определение уровня физической подготовленности учащихся	1
	Бег 100 м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол (передачи, ведения, удар). Подвижные игры.	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплекс	1

	упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол(передачи, ведения, удар), подвижные игры.	
	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метания мяча 150 г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
	Бег на средние дистанции 2 км(д) и длинную дистанцию 3км (юн) без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Эстафетный бег (передача палочки). Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1
Русская лапта(2ч)	Технические приёмы в игре русская лапта:перемещение по площадке.Ловля и передача малого мяч в парах Комплекс упражнений на развитие ловкости Метание мяча в вертикальную цель Подвижные игры с элементами русской лапты. Учебная игра по правилам.	1
	Технические приемы в игре русская лапта Индивидуальные действия игроков в нападении Учебная игра Развитие ловкости и быстроты	1
Основы знаний (2ч)	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом	1
	Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.	1

КТП 9 кл

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний (1ч)	Основные этапы развития физической культуры в России. ИОТ № 19,20,45	1
Легкая атлетика	ИОТ№23 Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей). Основные правила соревнований по лёгкой атлетике	1
	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 40м). Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1
	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость). Основные правила проведения лёгкоатлетической разминки	1
	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 50м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	1
	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (на максимальный результат). Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических	1

	качеств (скоростно-силовых, общей выносливости).	
	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат). Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 80м). Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости : бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Бег 100 м на результат. Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости :бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1
	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 1500м (д) и 2000м (м) (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи, удары по воротам), подвижные игры.	1
Русская лапта	Технические приёмы в игре русская лапта: передвижение в защите и нападении, ловля высоколетящих мячей в прыжке, осаливание соперника с дальнего расстояния. Учебная игра по правилам.	1
Баскетбол	ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	1
	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов (повороты без мяча и с мячом). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств.	1
	Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и ловли без сопротивления защитника. Оценка техники ловли и передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Передача и ловля мяча при встречном движении. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и ловли с пассивным противодействием. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Ведение мяча с	1

	изменением направления и скорости. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	
	Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Контроль техники ведения мяча с изменением направления (челночный бег с ведением). Броски мяча двумя руками после ведения и ловли с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
Волейбол	ИОТ №26 Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
	Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
	Передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров без сетки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. Игры и игровые задания с элементами волейбола.	1
Основы знаний	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно - ориентированное), их цели и формы организации	1
Гимнастика	ИОТ №22 Строевые упражнения: выполнение команд «Прямо!». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1
	Строевые упражнения: повороты в движении. Составление упражнений и простейших комплексов по развитию силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. КУ- прыжки со скакалкой за 25с.	1
	Акробатические упражнения: м- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно- силовых способностей с набивными мячами.	1
	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (м), д- -«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	1
	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.	1
	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные	1

	упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	
	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	1
	Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) – м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
	Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) – м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Лазание по шесту на время.	1
	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно- силовых качеств.	1
	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1
	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1
Баскетбол	ИОТ №25 Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание и вырывание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча в тройках с продвижением вперёд.	1
Волейбол	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи на месте. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи после перемещения. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам волейбола. Оценка техники отбивания мяча кулаком через сетку.	1

Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
	Попеременный двухшажный ход	1
	Повороты переступанием в движении.	1
	Подъем в гору скользким шагом.	1
	Одновременный одношажный ход.	1
	Одновременный двухшажный ход.	1
	Подъем «полуелочкой».	1
	Коньковый ход.	1
	Торможение и поворот упором.	1
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
	Одновременные ходы.	1
	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
	Коньковый ход, спуски и подъемы.	1
	Коньковый ход, спуски и подъемы. дистанции до 4, 5 км.	1
	Прохождение дистанции до 4, 5 км.	1
	Торможение и поворот упором, работа на дистанции 2 км.	1
	Итоги лыжной подготовки. Игра.	1
Основы знаний	Физическая нагрузка. Её показатели и величины.	1
	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1
Лёгкая атлетика	ИОТ №23 Кроссовая подготовка: смешанное передвижение по слабо пересечённой местности до 3 км и развитие общей выносливости. Спортивные и подвижные игры.	1
	Кросс до 3 км смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) . Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Равномерный бег по пересечённой местности с изменением направления до 1,5 км. Преодоление препятствий на местности. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 2км. Мини-футбол, подвижные игры.	1
	Прыжок в высоту сп «перешагивания» (подбор индивидуального разбега). Метание мяча в цель с 14-16м Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель с 4-16 м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега (бег до 12 мин)	1
	Оценка метания мяча в цель с расстояния 14-16м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин и развитие общей выносливости.	1
	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин и развитие общей выносливости.	1
	Технические приёмы в игре Русская лапта: ловля мяча в прыжке и падении. Передача мяча в падении. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары. Учебная игра. Комплекс упражнений	1

	на развитие ловкости и быстроты.	
	Удары битой по мячу: обманные удары (подставка, смена способов удара) Приёмы позволяющие избежать осаливания: прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. КУ- удары битой по мячу в правую и левую зоны.	1
Волейбол	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача в парах Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Нападающий удар. Оценка техники выполнения приёма мяча в парах. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3 на укороченных площадках. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Прямой нападающего удара. Позиционное нападение с изменением позиций (6:0). Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. Оценка техники выполнения верхней прямой подачи (через сетку с 6м).	1
Основы знаний	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1
	Простейшие приёмы самомассажа. Занятие оздоровительной ходьбой и бегом.	1
Волейбол	ИОТ №26 Комбинации из освоенных элементов (приём, передач, удар). Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
	Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1
Баскетбол	ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон», нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Держание игрока с мячом в защите, нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра по правилам баскетбола. КУ- « змейка » с ведением мяча.	1
	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2). Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей:	1

	комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Оценка техники выполнения быстрого прорыва(3:2).	
	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Оценка техники комбинации из освоенных элементов. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по правилам мини-баскетбола.	1
Легкая атлетика	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей (низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Бег на средние дистанции до 1,5 км в равномерном темпе.	1
	Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин	1
	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на результат. Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.	1
	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно- силовые и силовые). Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
	Определение уровня физической подготовленности учащихся (гибкость и общей выносливости).	1
	Бег 100 м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол (передачи, ведения, удар). Подвижные игры.	1
	Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол(передачи, ведения, удар), подвижные игры.	1
	Бег на средние дистанции 2 км(д) и длинную дистанцию 3км (юн) без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1
Основы знаний	Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.	1